إقـــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات

أقر أن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الاشارة إليه حيثما ورد، و إن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and not has been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:
Signature:
Date:14/9/2014

اسم الطالب: موسى زهير حسن القصاص
التوقيع:
التاريخ:14/9/2014

الجامعة الإسلامية – غزة
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم علم النفس



الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات

إعداد الطالب

موسى زهير حسن القصاص

إشراف

أ.د/ محمد وفائي الحلو

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في

علم النفس- صحة نفسية

١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤ م





الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا		هاتف داخلي: 1150

الرقم: ج س غ/35/ Ref

التاريخ: 2014/05/24 Date

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي و الدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحث/ **موسى زهير حسن القصاص** لنيل درجة الماجستير في **كلية *التربية*/ قسم علم النفس – صحة نفسية** وموضوعها:

الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات

وبعد المناقشة التي تمت اليوم السبت 25 رجب 1435هـ، الموافق 2014/05/24م الساعة العاشرة صباحاً ، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

أ.د. محمد وفائي/ علاوى الحلو	**مشرفاً ورئيساً**	....
أ.د. سناء إبراهيم أبو دقة	**مناقشاً داخلياً**	....
د. نعيم عبد العبادلة	**مناقشاً خارجياً**	....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحث درجة الماجستير في **كلية *التربية*/قسم علم النفس – صحة نفسية**.

واللجنة إذ تمنحه هذه الدرجة فإنها توصيه بتقوى الله ولزوم طاعته وأن يسخر علمه في خدمة دينه ووطنه.

والله ولي التوفيق ،،،

مساعد نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. فؤاد علي العاجز



((وَفِي أَنْفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ))

"الذاريات: ٢١"

((قُلْ إِنَّ صَلاَتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ))

"سورة الأنعام: ١٦٢"

إهـــــــداء

- إلى من أدين لهما بحياتي بعد الله سبحانه وتعالى إلى والدي ووالدتي أطال الله عمرهما بالصحة والعافية.
- إلى الذين قضوا دفاعاً عن هذه الأمة، فغرسوا فينا معاني التضحية والفداء .
- إلى روح الشهيد القائد وزير الداخلية الأستاذ/ سعيد صيام . . . . . . رحمه الله.
- إلى زوجتي ورفيقة دربي التي وقفت بجواري وما فتئت تدعو لي، وتعمل على توفير المناخ المناسب من أجل استكمال دراستي ومسيرتي في الحياة.
- إلى أبنائي جميعًا جنى وعزالدين وسعيد صيام وحبيبة فلذات كبدي وقرة عيني أطال الله في أعمارهم وجعلهم ذخراً للإسلام والمسلمين.
- إلى إخواني وأخواتي، الذين شدّوا من عضدي.
- إلى كل أصدقائي، وزملاء مهنتي.

أهدي هذا البحث المتواضع

الباحث

شكر وتقدير

بسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ ((**رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ**)) (الأحقاف: ١٥).

الحمد لله رب العالمين، الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، اللهم انفعنا بما علمتنا، وعلمنا ما ينفعنا، وزدنا علماً، وهب لنا من لدنك رحمة، إنك أنت الوهاب، والصلاة والسلام على نبينا محمد أشرف المرسلين، وعلى أله وصحبه أجمعين، ومن سار على هداه إلي يوم الدين، أما بعد:

يقول الرسول صلي الله عليه وسلم " **من قال جزاكم الله خيراً، فقد أبلغ في الثناء**"(رواه أسامة بن زيد، أخرجه الترمذي، ص٢٠٣٥، صححه الألباني) وقوله صلي الله عليه وسلم " **لا يشكر الله من لا يشكر الناس** "(رواه أبو هريرة مرفوعاً، أخرجه الترمذي ،ص١٩٥٤،حديث صحيح ، صححه الألباني).

وأتقدم بالشكر والتقدير لأستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور/ **محمد وفائي الحلو** ؛ الذي تفضل عليَّ بقَبول الإشراف على هذه الرسالة، وقد أعطاني من وقته الثمين، لقراءة الرسالة، وإسداء التوجيهات النافعة، حتى يخرج البحث على هذا الوجه، فأسأل الله أن يبارك في علمه وعمله، وأن يجعله ذُخرًا للإسلام والمسلمين.

كما ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير لعضوي لجنة المناقشة، اللذان تفضَّلا وقبِلا مناقشة هذا البحث، الأستاذة الدكتورة الفاضلة/ **سناء أبو دقة**، والدكتور الفاضل/ **نعيم العبادلة** فجزاهما الله كل خير.

كما وأتقدم بالشكر والعرفان إلى حضرة العميد الأستاذ/ **تيسير البطش**. مدير عام الشرطة الفلسطينية، لما قدمه لي من مساعدة كريمة في الحصول على الإحصاءات المطلوبة عن جهاز الشرطة، وكذلك كتاب تسهيل المهام لتطبيق استبانة الدراسة على مستوى محافظات قطاع غزة.

كما وأتقدم بالشكر الخالص إلي الأستاذ / **علي أبو رزق** لقيامة بترجمة ملخص الرسالة إلي اللغة الإنجليزية.

أما أسرتي: **والدي، والدتي، زوجتي، أبنائي ،إخوتي،** فقد أعانوني في تذليل كل صعب، وتعبيد كل درب، فلهم مني التقدير والاعتزاز والحب، داعياً الله من أعماق قلبي أن يعوضهم لما بذلوه، من جهد وعناء، بأن يجزل لهم في العطاء ، وأن يمن الله عليهم بموفور الصحة والعافية والسعادة.

هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم، أما من نسيتهم، فهم أولي الناس بالشكر والتقدير، وأدعو الله سبحانه وتعالي أن ينال هذا الجهد القبول والرضا، فحسبي أنني اجتهدت، ولكل مجتهد نصيب، والكمال لله وحده، فان وفقت فمن الله، وإن قصرت، فعذري لقوله سبحانه وتعالي:((**قَالُواْ سُبْحَانَكَ لاَ عِلْمَ لَنَا إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ**)) (البقرة: ٣٢).

والله من وراء القصد،

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب ، كما هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومستوى الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية بمحافظات غزة، بالإضافة إلى معرفة الفروق ذات الدلالة للمتغيرين (الأفكار اللاعقلانية والغضب) كلٌ على حدة مع بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، المؤهل العلمي ،السكن، الرتبة العسكرية ، مجال العمل)، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٩) فرد من أفراد الشرطة العاملة في قوات التدخل والبلديات والدوريات ، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية: لسليمان الريحاني(١٩٨٧)، ومقياس الغضب من اعداد الباحث، ولاختبار صحة فرضيات الدراسة استخدم الباحث النسب المئوية والتكرارات والانحراف المعياري والمتوسطات الحسابية ، واختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، واختبار شفيه Scheffe ودانت للمقارنات البعدية DunnettT3 ، واختبار t للعينات المستقلة (t.test Independent samples)، ومعامل الارتباط بيرسون.

وقد توصلت الدراسة إلي النتائج التالية:

١. أن الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة بشكل عام منخفضة، حيث بلغ متوسط درجاتهم أقل من المتوسط الفرضي للمقياس.
٢. مستوى انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة يعتبر منخفض حيث بلغ متوسط درجاتهم أقل من المتوسط الفرضي للمقياس.
٣. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية.
٤. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط انفعال الغضب والأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للسكن وللعمر وللرتبة العسكرية.
٥. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط انفعال الغضب لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للمؤهل العلمي.

٦. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للمؤهل العلمي لصالح الأفراد غير الجامعيين.

٧. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب تعزى لمجال العمل لصالح أفراد شرطة الدوريات.

Abstract

Irrational Beliefs and Anger Emotions by Police Officers in the light of some Variables

This survey is aimed to show the statistically-significant relationship between the irrational beliefs and anger among police officers in Gaza Governorates. The survey is further aimed to identify the level of the irrational beliefs and anger among police officers in Gaza Governorates. It also aimed to clarify the statistically-significant differences between the averages of the police officers degrees in terms of the irrational beliefs and anger, depending on the age variable, academic qualification, military rank, employment, housing. The survey sample consisted of 329 individual members of the police force working in the intervention forces, municipalities and patrols. The researcher used the following instruments: the Irrational Beliefs Scale by Suleiman Rihani as well as the Anger Measurement prepared by the researcher.

To test the validity of the survey assumptions, the researcher used the percentages, frequencies, standard deviation (SD), averages, one way analysis of Variance "ANOVA", Dunnett T3 and Scheffe, T Test Independent Samples and Pearson correlation coefficient

The survey arrived at the following results:

1. The results indicate that the level of the irrational beliefs of the Palestinian police members in Gaza Strip is generally low and their average grades is lower than the average hypothesis of the scale.
2. The results indicate that the anger emotion average of the Palestinian police members in Gaza Strip is generally low and their average grades is lower than the average hypothesis of the scale.
3. The survey found out that there is a statistically significant direct relation on the level of significance ($\alpha = 0.05$) between the irrational beliefs average and the

anger emotion average among the Palestinian police members in Gaza Governorates.

4. The survey found out that there is no a statistically significant direct differences on the level of significance ($\alpha = 0.05$) between the irrational beliefs average and the anger emotion average of the survey sample to be attributed to the housing, age, and military rank.
5. The survey found out that there is no a statistically significant direct differences on the level of significance ($\alpha = 0.05$) in the emotion anger average of the survey sample to be attributed to the academic qualification.
6. The survey found out that there is a statistically significant direct differences on the level of significance ($\alpha = 0.05$) in the rational beliefs average for the survey sample members to be attributed to academic qualification for those who don't attend universities.
7. The survey found out that there is a statistically significant direct differences on the level of significance ($\alpha = 0.05$) in the irrational beliefs average and the anger emotion average to be attributed to the employment field for police patrols.

قائمة المحتويات

الفصل الأول: (مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأهميتها)

الفصل الثاني: (الإطار النظري للدراسة)

أولاً: الأفكار اللاعقلانية:

ثانياً: انفعال الغضب:

الفصل الثالث: (الدراسات السابقة)

الفصل الرابع: (الطريقة والإجراءات)

الفصل الخامس: (النتائج وتفسيرها ومناقشتها)

قـائمة الجـداول

قـائمة المـلاحق

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

- مقدمة
- مشكلة الدراسة (التساؤلات)
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

الفصل الأول
مدخل الدراسة

مقدمة:

لقد اهتم الإسلام بالأمن اهتمامه بمقومات الحياة الكريمة لأن الأمن مطلب فطري لدى كافة الكائنات الحية، فهو يعتبر ركيزة أساسية من ركائز الحياة في هذا الكون ، فشأن الأمن لا يقل أهمية عن الغذاء ؛ إذ لا يمكن أن نتصور أن تكون هناك حياة بلا غذاء ، وكذلك الحال بالنسبة للأمن ، وهذا ما عبر عنه القرآن الكريم صراحة في قوله جلا وعلا:((فَلْيَعْبُدُوا رَبّ هَذَا الْبَيْت الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ)) [قريش:٣-٤].

وإقامة الحق والعدل بين الناس قاعدة أصيلة يقوم عليها الأمن والهدى والرشاد، يقول تعالى((وَكَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُمْ بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا ۚ فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ ۖ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ)) [الأنعام:٨١].

و يعتبر جهاز الشرطة من أهم الأجهزة التي تتشكل منها المنظومة الأمنية لأي دولة أو مجتمع ، وذلك بما يؤديه من دور هام وحساس يمس كافة أفراد المجتمع على مختلف شرائحهم، الدينية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية، حيث تقع على عاتقه مسئولية الوقاية من الجريمة ومكافحتها وتطبيق العقوبات اللازمة للذين يعبثون بأمن الفرد والمجتمع، ومن هنا تبرز أهمية رجل الشرطة الذي يعتبر أحد مقومات نجاح وتطور هذا الجهاز.

وأفراد الشرطة من أكثر شرائح المجتمع عرضة لتبنى أفكارًا غير عقلانية، وذلك لطبيعة مجال عملهم ، من حيث احتكاكهم بكافة شرائح المجتمع بمختلف توجهاته ، وتعاملهم مع أصحاب

الجرائم والسوابق القانونية، واختلاطهم بزملاء العمل ، والانفتاح الأكثر على العالم الخارجي بخبراته وأحداثه، ويكتسب رجل الشرطة بطبيعة هذه العلاقات العديد من الأفكار التي قد تكون غير منطقية ولا عقلانية، هذا إلى جانب تعرضه لأحداث الحياة المتلاحقة والمستمرة، وقد يقف عاجزاً أمام ضغوطها، وتقوده أفكاره غير العقلانية إلى زيادة تأثير هذه الضغوط، والتي تؤدي بدورها إلى ترسيخ هذه الأفكار، مما يزيد المشكلة تعقيداً.

و عندما يتعرض الفرد إلى موقف غير مرغوب فيه فإن أفكاره هي التي تحركه ، فإذا كانت هذه الأفكار عقلانية فسوف يتحرك بشكل سليم ، أما إذا كانت هذه الأفكار لاعقلانية فإنه سيتحرك بشكل غير سليم وخاطئ ، كما أنه سينفعل ، فالأفكار اللاعقلانية تقود إلى الانفعال والغضب الذي يُنم عن الضغوط ، فالموقف الذي ندركه على أنه موقف مهدِد يسبِب ضغطًا والذي يؤدي بدوره إلى تأثيرات سلبية على الصحة (ديفيد وآخرون . David et al ، ٢٠٠٢ ،١٠٠).

وقد برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي، بحيث أصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في المجال السيكولوجي بصفة عامة، وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي بصورة خاصة، ومن أبرز نظريات الإرشاد النفسي التي اهتمت بتوظيف الجانب المعرفي العقلي، وحاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني نظرية إليس(Ellis) والتي تُعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي . وتسعى هذه النظرية إلى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات، انطلاقاً من الاعتقاد القوي بأن المعرفة تلعب دوراً أساسياً في إحداث الاضطرابات الوجدانية وعلاجها (مجلي،٢٠١١: ١٩٥).

ويذكر (إليس) Ellis : " أن الإنسان هو كائن عقلاني وغير عقلاني في آن واحد ، وعندما يفكر على نحو عقلاني سيكون فعالاً وسعيداً، بينما عندما يفكر على نحو غير عقلاني سيشعر بالقلق والاضطراب النفسي" (البراق، ٢٠٠٨ : ٥).

كما وضع البرت إليس تصوراً خاصاً بنظريته حول طبيعة مثل هذه الأفكار اللاعقلانية التي يمكن أن يتسم بها بعض الأفراد العصابيون و المسببة للعصاب والمرض النفسي بشكل عام حيث وضع احدى عشرة فكرة لاعقلانية من خلال خبراته في ميدان الارشاد والعلاج النفسي سوف يتم التطرق لها خلال هذا البحث بالتفصيل ، فان إليس في نظريته حول تفسيره للعصاب يقول أن هذه الأفكار هي العنصر الرئيسي في نشأة الاضطرابات النفسية (Ellis,1979:18).

ونظراً لأهمية الدراسة الحالية فإنه يوجد العديد من الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية ومنها دراسة (عبد الغفار)، والتي تناولت في دراستها الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة قوامها ٦٦٠طالب وطالبة من طلبة جامعة بني سويف بمصر من مختلف الكليات والتي اظهرت الدراسة بوجود علاقة دالة تنبئية بين الأفكار اللاعقلانية ومؤشرات الاكتئاب.

وكذلك دراسة(العقاد وقاعود) حيث تناولت الدراسة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك الهازم للذات لدى عينة من المراهقين والمراهقات ومعرفة الفروق بين الجنسين ومعرفة الفروق بين القسم الأدبي والعلمي وخلصت النتيجة الى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات في حين لم تظهر أي فروق في اختلاف الجنسين بالنسبة للأفكار اللاعقلانية في حين ظهرت فروق في السلوك الهازم للذات لصالح الإناث عن الذكور ووجود فروق بين القسمين الأدبي والعلمي .

وهناك العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بدراسة الأفكار اللاعقلانية ومدى تأثيرها على نشوء الاضطرابات النفسية والتي سوف يتطرق لها الباحث في هذه الدراسة بشكل أوسع مثل دراسة،(القيق ،٢٠٠٨) (عبد الغفار ،٢٠٠٧) (نوري ،٢٠٠٨) (الحموري ،٢٠٠٩) (العويضة ،٢٠٠٩) (أحمد و الشركسي ،٢٠٠٩) (عفيفي ،٢٠١٠) (سلامة ،٢٠١١) (مالكي والرشيدي ،٢٠١٢).

وفي ضوء المسلمة التي استند عليها الاتجاه العقلاني الانفعالي" الفكر والانفعال توأمان مترابطان ومتداخلان ويؤثر كل منهما في الآخر والتفكير و الانفعالي والسلوك أضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعضا تأثيرا وتأثرا" ، كان اختيار المتغير الثاني للدراسة متمثلاً بانفعال الغضب.

وفي هذا الصدد أشار (أليس ، Ellis) إلى أن تفكير الإنسان وانفعاله ليسا مجرد عمليتين منفصلتين ، بل إنهما على العكس من ذلك ، عملِيتان متكامِلتان ، فالمعارِف تتوسط بين المثيرات والاستجابات ، وما يطلَق عليه سلوك أو انفعال لا ينشأ من استجابات الفرد لظروف البيئة التي يعيش فيها فقط ، بل من أفكاره نحو البيئة ، فالذي يسبِب الاضطراب للفرد ليست الأحداث نفسها، بل حكم الفرد على هذه الأحداث(شحادة ، ٢٠٠٦: ١٨).

والغضب يعَتبر من الانفعالات التي تهدِد السواء النفسي للفرد ، ولقد ازداد الاهتمام بدراسته في السنوات الأخيرة على اعتبار أنه من الرذائل الخُلُقِية التي إذا تحكمت في النفس وتمكنت منها سيكون لها أثرًا سيئًا على حياة الإنسان بشكلٍ عام من حيث تمزيق روابط المودة بين الأفراد(عبد الرحمن وعبدالرحميد،١٩٩٨: ٧).

وعلى الرغم من أن الغضب كغيره من الانفعالات ، قد يكون حادا طويل المدى ، وغير تكيفي ، يرتبط بتغيرات فسيولوجية ، وسلوكية وانفعالية ، وبينشحصية ، ومعرفية سلبية ، ويوصف بأنه من المشاعر التي يصعب رصدها ، وذلك لأنه يلاحظ علي أنه طاقة انفعالية داخلية ترتبط

بسلوك ما يختلف بشكل كبير من شخص لأخر ، إلا أنه لم يلق الاهتمام البحثي الكافي ، حيث لا يحظى الغضب بفئة تشخصية خاصة به في الدليل الاحصائي التشخيصي الرابع المعدل للاضطرابات النفسية وإنما يظهر كعرض يصاحب عدد من الاضطرابات ما بعد الصدمة واضطراب الشخصية البارانويدية والحدية وغيرها (Martin,2004:2).

وأوضح (أليس C : Ellis ١٩٧٧، ٥) أن من ضمن ما يثير غضب الفرد هو طريقة تفكيره فإذا كانت لاعقلانية Irrational فتكون السبب في إثارة الغضب لديه فمثلا عندما يقول " أنا يجب أن أحصل على هذا العمل ، أنا لن أستطيع أبدًا أن أعيش بدون هذا العمل ، أنا لن أستطيع أن أحصل على ما أريده أبدًا " ، فالأفراد الذين يتمسكون بهذه الأفكار اللاعقلانية يتوقعون لأنفسهم توقعات عالية وينتظرون من الغير أشياء كثيرة وعندما يصطدمون بأن هذه التوقعات لن تتحقق يصابون بخيبة الأمل والغضب .

ومن هذا المنطلق ورغبة من الباحث في المساهمة ولو بقدر بسيط في إزالة التوترات ومواجهتها وتحسين من نظرة المواطنين اتجاه الأجهزة الأمنية قدر المستطاع ، خاصة أن الباحث يعمل في جهاز أمني ومن خلال عمله فقد رأى وسمع كثير من المواقف التي يسيطر فيها الغضب وينعكس ذلك على الأداء المهني لأي مهمة وقضية عمل ، وعند التقييم نجد أنه كان بالإمكان تجنب كثير من الأخطاء لو أن التعامل مع الموقف كان بطريقة هادئة بعيدة عن الغضب الذي يؤدي إلى قذف بعض الأفكار اللاعقلانية اتجاه الموقف والتي نتصرف ونسلك في ضوئها ، وهذا ما دفعني للقيام بهذه الدراسة.

وهنا تكمن أهمية دراسة الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة بمحافظات غزة في ضوء بعض المتغيرات.

مشكلة الدراسة (التساؤلات):

تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات التالية :

١. ما مدى انتشار الافكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة؟

٢. ما مستوى انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة؟

٣. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة؟

٤. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية: (العمر، السكن، المؤهل العلمي، الرتبة العسكرية، مجال العمل)؟

٥. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية: (العمر، السكن، المؤهل العلمي، الرتبة العسكرية، مجال العمل)؟

أهداف الدراسة:

تتحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

١. التعرف على مدى انتشار الافكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة.

٢. التعرف على مستوى انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة.

٣. معرفة ما إذا كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة.

٤. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى لمتغير (العمر، السكن، المؤهل العلمي، الرتبة العسكرية، مجال العمل).

٥. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى لمتغير (العمر، السكن، المؤهل العلمي، الرتبة العسكرية، مجال العمل).

أهمية الدراسة:

أولاً: من الناحية النظرية:

١. تنبع أهمية الدراسة من أهمية الجانب الذي تتناوله، وهو الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها الفرد، والتي قد تؤدي به إلى كثير من الاضطرابات الانفعالية، وذلك في عصر يغلب على وصفه كثرة اضطراباته النفسية؛ مما قد يعرض الأفراد لصراعات نفسية واجتماعية تؤثر على الفرد، وعلى المجتمع.

٢. يتسم العصر الذي نعيشه بسرعة التغير في شتى المجالات، وأصبحت متطلبات الحياة أخذة في الزيادة والتعقيد، مما جعل انسان هذا العصر يعاني من ضغوط نفسية متزايدة، هذه الضغوط تعتبر من أهم مصادر ومثيرات للغضب، ويعد انفعال الغضب من أهم الانفعالات ، وأكثرها تأثيرا على مكونات الشخصية بكل مكوناتها ، حيث تمثل الانفعالات جزءاً هاماً وأساسياً من البناء النفسي للإنسان ، وقد أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة بما لا يدع مجالاً للشك أن المنظومة الوجدانية في تركيبة الإنسان معقدة ومركبة وشديدة المقاومة للتغيير، وهي تحدد معالم الشخصية الإنسانية منذ وقت مبكر في حياة الإنسان، ويعتبر الغضب من أكثر الحالات تصلباً وعناداً من

بين كل الحالات التي يرغب الناس في الهروب منها، و الغضب هو أسوأ الحالات النفسية التي يصعب السيطرة عليها ، وهو أكثر هذه الحالات غواية وخطر على العواطف السليمة ؛ ذلك لأن المونولوج الداخلي الذي يحث على الغضب يملأ عقل الغاضب بالذرائع المقنعة ؛ ليصب جام غضبه.

٣. تنبع أهمية الدراسة أيضاً من أهمية عينة الدراسة، حيث تتناول دراسة منظومة الشخصية وخاصة في جانبها الانفعالي والمزاجي ، لدى شريحة هامة من شرائح المجتمع الفلسطيني متمثلة في أفراد الشرطة، نظرا للدور الذي يقومون به، والذي يمس ويتعلق بكافة أفراد المجتمع، وكذلك لما تتعرض إليه تلك الشريحة من ضغوط حياتية مختلفة و التي قد يكون لها انعكاسات سلبية على أدائهم وتصرفاتهم أثناء مهام العمل، خاصةً في ظل الظروف الحالية التي يشهدها قطاع غزة، على كافة مناحي الحياة.

٤. يعد المدخل العقلاني الانفعالي، الذي سلكته الدراسة الحالية من أهم الاتجاهات الحديثة في علم النفس، والذي يلتقي إلى حد بعيد مع النظرية الاسلامية المستندة في فلسفتها التشخيصية والعلاجية للسلوك المضطرب وغير السوي في أن المشكلة لا تكمن في الحدث أو المثير بحد ذاته ولكن في كيفية ادراكنا لهذا الحدث ، فالعلاج يرتكز على تغير تلك الادراكات الخاطئة والمشوهة ، حيث يقول الله تعالى ((إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ))[الرعد:١١].

ثانياً : من الناحية العملية (التطبيقية):

١. قد تفيد هذه الدراسة أفراد الشرطة بمحافظات غزة في التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي يؤمنون بها اتجاه حدث معين ، وكيف يتأثر سلوكهم بشكل سلبي في التعامل مع الأحداث والأشخاص بناء على تلك الأفكار اللاعقلانية.

٢ . قد تفيد هذه الدراسة القائمين على وزارة الداخلية وجهة الاختصاص فيها في اختيار العاملين والعمل على تأهيلهم وتنمية قدراتهم واعداد الدورات اللازمة حسب الحاجة.

٣. قد تفيد هذه الدراسة المسئولين في وزارة الداخلية وقيادة الشرطة في تحسين الأداء لأفراد الشرطة في التعامل مع الأحداث والمواطنين.

٤. قد يستفيد من نتائج هذه الدراسة القائمين على كليات الشرطة في عملية التدريس والاعداد المهني لأفراد الشرطة .

٥. قد تتيح هذه الدراسة المجال لاستحداث برامج ذات فعالية في مجال التغير من الأفكار اللاعقلانية وخفض مستوى الغضب لدى أفراد الشرطة وغيرهم.

٦. قد تفيد طلبة الدراسات العليا في المجال النفسي والتربوي والاجتماعي حيث قد تعتبر مرجع علمي لهم.

مصطلحات الدراسة:

فيما يأتي تعريفات مفاهيمية وإجرائية للمصطلحات الواردة في الدراسة، وهي:

أولاً: الأفكار اللاعقلانية :

عرف ألبرت إليس (Ellis 1977) الأفكار اللاعقلانية بأنها " تلك الأفكار السالبة الخاطئة، وغير المنطقية، وغير الواقعية، والتي تتسم بعدم الموضوعية، وتتأثر بالأهواء الشخصية، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ المبالغ والتهويل، والتي لا تتفق مع إمكانات الفرد الواقعية.

التعريف الاجرائي

يعرفه الباحث اجرائياً: الأفكار اللاعقلانية لعينة الدراسة هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي تبناه الباحث وهو مقياس سليمان الريحاني(١٩٨٧).

ثانياً: مفهوم الغضب:

يعرف جيمس أفريل (G. Afferell) الغضب علي أنه "انفعال ينتج من مواجهه الفرد لموقف احباطي ، يكون له تأثير علي أجهزته البيولوجية ، وانعكاس علي قدراته ومهارته ، ويظهر ذلك في تفاعله مع الأخرين ، وفي تفاعله مع أحداث الحياه ، ويؤثر علي مشاعره وادراكاته"(حسين،٢٠١١: ٢١٠).

التعريف الإجرائي

يعرفه الباحث اجرائياً : انفعال الغضب لعينة الدراسة هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الغضب الذي أعده الباحث.

حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة في الآتي:

١. **الحد المكاني:** اقتصرت الدراسة الحالية علي أفراد الشرطة بمحافظات غزة في مراكز الشرطة قوات التدخل وحفظ النظام (الخاصة) والبلديات والدوريات في محافظات قطاع غزة.

٢. **الحد الزماني:** جرت الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ م.

3. **الحد الموضوعي:** اقتصرت الدراسة علي الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة بمحافظات غزة.

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

- ❖ المبحث الأول: الأفكار اللاعقلانية
- ❖ المبحث الثاني: انفعال الغضب

الفصل الثاني

الإطار النظري

المبحث الأول الأفكار اللاعقلانية

تمهيد:

تتشكل البنية المعرفية للفرد من خلال التراث الثقافي الذي يحيا به، وأنماط التنشئة الاجتماعية التي يمارسها الوالدان، إضافة إلى احتكاكه بالزملاء والرفاق، ممن يدخلون في شبكة علاقاته الاجتماعية، ونتيجة لهذا؛ تتكون وتنشأ أفكار الفرد ومعتقداته – ربما يكون الفرد مقتنعاً بهذه الأفكار، أو غير مقتنعا بها، أو تكون هذه الأفكار منطقية أو غير منطقية– والتي تتدخل لتسبب سعادته أو شقاءه، بمعنى قد تقوده أفكاره إلى السواء النفسي والصحة النفسية، وقد تقوده إلى غيرها، وهو غير مدرك أسباب ذلك.

فالبنية المعرفية الداخلية للفردُ تعتبر أحد المتغيرات الأساسية في معرفة الحالة النفسية له ، حتى أصبح الشعار اليوم " قل لي ما محتوى أفكارك ، وبأي طريقة تفكر ؛ أُقل لك من أنت ". فالمعرفة حيث محتوى الأفكار وطريقة التفكير لما هو خارج الشخص في بيئته المحيطة وما هو بداخل نفسه ، تلعب دورًا هامًا في إحداث الاضطراب النفسي ؛ فالفرد يفكِر ، وحينما يفكِر ينفعل ، فإذا كان تفكيره صحيحًا كان سعيدًا ، أما إذا كان تفكيره خاطئًا كان تعيسًا ، وهذه المسَلمة قد صاغها ألبرت أليس Albert Ellis ولكن استخدامِها بشكلَ فعال في ميادين علم النفس كان حديثًا(**مزنوق ،١٩٩٦ : ٣١٢**).

وصف مفهوم الأفكار العقلانية – اللاعقلانية:

يُعد هذا المفهوم من المفاهيم التي أثارت جدلاً ونقاشاً مُوسعاً بين جمهور المفكرين، والفلاسفة، وعلماء النفس، حيث يُعد من المفاهيم التي لها عمر طويل جداً، ويعود بجذوره إلى آراء الفلاسفة في الحضارة اليونانية القديمة، لكنه كمفهوم علمي له تاريخ قصير جداً، إذ يُعد ألبرت إليس (Albert Ellis) من أوائل الذين أدخلوه إلى التراث السيكولوجي، وأصبح له معنى ودلالة

علمية. وقد وصف إليس هذا المفهوم وفسّره باعتباره أحد المكونات الأساسية للشخصية، حيث ظهر هذا الوصف بجلاء في نظريته التي أسماها "نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي" (Ellis, 1994).

وميز ألبرت إليس(Albert Ellis) بين نوعين من المعتقدات لدى كل فرد هما:

١ – **المعتقدات العقلانية:** وهي المعتقدات والأفكار الواقعية والمنطقية التي تساعد في حصول الشخص على أهدافه، إنها ذات مضمون نسبي وليس حتمي، وهي تفضيلية وليست وجوبيه. ويصاحب هذه المعتقدات العقلانية نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية وسوية. أما كلمة العقلانية من وجهة نظر الإرشاد العقلاني لا تعني عدم الانفعالية، بل الأشخاص العقلانيون قد يكونون انفعاليين لدرجة عالية فقد يشعرون بالإحباط أو الانزعاج أو الندم عندما لا تحدث الأمور بشكل جيد في حياتهم.

٢– **المعتقدات اللاعقلانية:** وهي تلك المعتقدات والأفكار غير الواقعية وغير المنطقية والخاطئة والتي تعيق تحقيق الشخص لأهدافه، ويصاحب هذه المعتقدات نتائج سلوكية وانفعالية سلبية وغير سوية (مجلي،٢٠١١: ٢٠٢).

سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

لتمييز الأفكار العقلانية عن الأفكار اللاعقلانية، لابد من الوقوف على السمات التي تتسم بها كل منها فأشار (ويندي درين،٢٠٠٢) إلى السمات التي تتسم بها كل من الأفكار العقلانية واللاعقلانية.

أولا: سمات الأفكار العقلانية:

- المرونة
- تؤدي إلى الصحة النفسية
- تساعد على تحقيق وانجاز الأهداف
- صحيحة

- منطقية

أما متى تكون الاعتقادات و أساليب التفكير منطقية و متعقلة، فإن هذا يتوقف على ما يلي:

١ – انسجامها مع الواقع، أي أن تكون مبنية على حقائق و ليس على انطباعات و تفسيرات ذاتية.

٢ – قدرتها على حماية حياتنا و تحقيق الصحة النفسية و الجسمية معا .

٣ – أن تقودنا إلى تحقيق أهدافنا العامة: الأهداف القريبة أو البعيدة.

٤ – أن تساعدنا على تجنب إثارة الصراع و الخلافات التي لا مبرر لها مع الآخرين.

٥ – أن تيسر لنا تحقيق المشاعر التي نريدها في الوقت أو المكان المرغوب فيه ، و بعبارة أخرى فإن التفكير العقلاني هو الذي ينسجم مع أهدافنا العامة و قيمنا الأساسية في الحياة و يقودنا إلى تحقيق السعادة و الفعالية الاجتماعية و الإبداع و الإيجابية و تعتبر المعتقدات و أساليب التفكير لا منطقية عندما لا تتفق مع أي هدف و وظيفة من الوظائف السابقة (إبراهيم ، ١٩٩٨ : ١٧٦).

ثانياً: سمات الأفكار اللاعقلانية:

حيث ذكر اليس عدداً من السمات المميزة للأفكار اللاعقلانية:

المطالبة Demandness :

إلى أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة و اضطرابه الانفعالي، كأن يصر على إشباع تلك المطالب وان ينجح دائما في عمل ما، فالاضطراب يحدث عندما يقوم الفرد بأحاديث ذاتية مع نفسه والتي يفرضها بنفسه على نفسه وعلى العالم والآخرين.

التعميم الزائدOvergeneralization :

إن الفرد يعمم النتائج التي لا تعتمد على التفكير الدقيق والتي عادة ما تقوم على الملاحظة الفردية.

التقدير الذاتيSelf-rating :

شكل من أشكال التعميم الزائد،فالفرد لديه المعرفة بالرؤية الذاتية للأفعال والمواقف ولكن الضغوط لها أهمية في تحديد موقف الفرد اتجاه الأحداث التي تمر به فيلجأ لنمط التفكير الملتوي عند تقدير القيمة الشخصية فتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير منها الميل إلى التركيبات الخاطئة ، والمطالب غير الواقعية التي تتعارض مع الأداء وعلى هذا فعلى الفرد أن يعدل من فلسفته في مشكلة القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الذات.

الفظاعة Awfulizing :

من المعروف أن المطالب غير المنطقية للفرد غالبا ما يرتب في تحقيقها نشئ من الفظاعة (أي أنها تكون رغبة ملحة لديه) وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل أي مشكلة بشكل عقلاني.

أخطاء العزوAttribution error:

حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى آخرين مما يؤثر على إدراكه للإحداث الخارجية وحالته الانفعالية وسلوكه ، ومن أخطاء العزو اللوم المستمر للذات ،ولوم الغير.

اللا تجريبAnti-empiricism :

الأفكار اللاعقلانية ليست مستمدة من الخبرة التجريبية للفرد حيث الدقة والصدق.

تكرار الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لا شعوري ، ويساعد على ذلك الضغوط الخارجة والداخلية له(شحاتة،٢٠٠٦: ٨٨).

الخصائص الهامة للمعتقدات اللاعقلانية وهي كالتالي:

- أنها تتصف بالجمود والتطرف في الصورة يجب المطلقة ، وينشأ عنها عادة أفكار لاعقلانية مثل" إنه أمر فظيع يجب ألا يحدث أبدا
- ينشأ عنها السخط والتذمر والعدوان والغضب من النفس والآخرين.
- تكون دائما في صورة الإثبات والنفي المطلقين، ولا تساعد على التفكير بالاحتمالات.

▪ أنها غير منطقية ولا تتسق مع الحقيقة والواقع ، كما أنها تعيق الفرد من تحقيق أهدافه ورغباته(الأشقر،٢٠٠٤: ٩١).

الأفكار الأربع الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار العقلانية:-

١-التفضيل التام : Full Preference

وهذه الفكرة تجعل الفرد واضحاً من نفسه، بحيث يدري ما يريد وما لا يريد. وتتكون من مكونين هما: مكون تأكيد التفضيل، ومكون نفي المطلب، بمعنى أن يكون الفرد واعيا ومدركا لما يريد، وقادراً على انجازه وتحقيقه، وواعياً بما لا يريد ويبتعد عنه(الشربيني،٢٠٠٥: ٩٠).

٢-الأفكار غير المرعبة:

عندما لا يستطيع التفضيل التام تحقيق الصحة النفسية للفرد، فإنه يكون أمراً سيئا بالنسبة إليه إن لم يحصل على ما يريد، وهنا يأتي دور الأفكار غير المرعبة، التي تتكون من مكونين: مكون تأكيد الشر ومكون نفي الرعب.

٣-القدرة العالية عمى تحمل الإحباط:

تعد القدرة العالية على تحمل الإحباط من الأفكار الرئيسة للأفكار العقلانية، وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل الإحباط الناتج عن عدم إشباع رغباته، أو عدم تحقيق أحد أهدافه.

٤-تقبل الاعتقاد:

وهى قدرة الفرد على تقبل الاعتقاد السلبي والاعتقاد الايجابي(الدويكات،١٩٩٨: ٨٧).

الأفكار الأربع الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار اللاعقلانية:-

١-المطالب Demand

تعتمد نظرية العلاج العقلاني على أن مطالب الفرد كرغباته تأخذ شكل المطالب الواجبة يجب وينبغي ،وعند عدم حصوله على ما يريد فإن ذلك يسبب له الاضطراب الانفعالي، وبالتالي فتسيطر على الفرد غير العقلاني فكرة أن كل ما يريده يجب وحتما أن يتحقق.

٢-الأفكار المرعبة:

عندما لا تنفذ المطالب الصارمة فإنها تجعل الفرد يشعر أن شيء خطير، أو معضلة، أو أنها نهاية العالم، إن لم يحصل على مطلبه الواجب، أي أن يتخيل الفرد أن عدم حصوله على مطلبه أمراً مفزعاً وشراً لا يمكن تحمله.

٣-فكرة انخفاض تحمل الإحباط:

ويتبنى الفرد صاحب الأفكار اللاعقلانية فكرة أساسية، وهى أن ليس لديه قدرة على تحمل الإحباط، أو أن قدرته على تحمله منخفضة.

٤-فكرة انخفاض القيمة:

ويعتقد الفرد اللاعقلاني أنه منخفض القيمة، أو نه يشعر بانعدام الثقة بالنفس(عبدالله،٢٠١٣: ٣٤٩).

أنواع الأفكار اللاعقلانية:

يشار إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضله، إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها.

وهناك ثلاثة أنواع من هذه الأفكار وهي:

١. معتقدات(أفكار) تتعلق بالذات:

مثل أحب أن أتقن كل شيء، وإذا لم أفعل ذلك فإنه أمر فظيع لا يمكن أن أتحمله ، ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف، والقلق، والاكتئاب، والشعور بالذنب.

٢. معتقدات(أفكار) تتعلق بالآخرين:

مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة، وإذا لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فظيع لا أتحمله. وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.

٣. أفكار تتعلق بظروف الحياة:

مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم تكن كذلك فإنه أمر فظيع لا أتحمله.

وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي (المحمدي ، ١٩٩٩: ١٦).

مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية:

أشار عبد الرحمن أن(أليس) قد ربط بين الناحية البيولوجية والبيئة الثقافية كمحددات لاكتساب الأفكار اللاعقلانية بقوله "إن بعض أفكار الإنسان اللاعقلانية تنبع من عجزه البيولوجي، وأن معظم هذا العجز يغرس أو يؤكد من خلال التربية و القائمين عليها كالأبوين، والمدرسين، الاتصال بالثقافة، وما تبثه وسائل الإعلام، ونتيجة لذلك ،فإن العديد من الأشخاص يكونون لديهم أفكارا لا عقلانية أساسية تؤدي إلى الشعور بالإحباط و العصاب"(عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٤٤٠).

في هذا الصدد "ينشأ التفكير غير العقلاني من خلال التعلم المبكر غير المنطقي، حيث أن الفرد يكون مستعدا نفسيا لاكتساب التفكير غير العقلاني من الأسرة أو الثقافة أو البيئة" (سري، ٢٠٠٠: ١٧١).

كما وذكر العقاد أن أليس (Ellis) يرى أن التفكير اللاعقلاني ينشأ في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يكون الطفل حساسا للمؤثرات الخارجية وأكثر قابلية للإيحاء، كذلك فإن الطفل في هذه المرحلة يعتمد على الآخرين وخاصة الوالدي في التخطيط والتفكير واتخاذ القرارات، فإذا كان أفراد الأسرة لا عقلانيين يعتقدون في الخرافات ويميلون إلى التعصب ويطالبون الطفل بأهداف وطموحات لا تصل إليها إمكانياته فسوف يصبح الطفل لاعقلانيا (العقاد، ٢٠٠٠ : ٨٧).

كما أورد الشربيني أن هذه الأفكار العقلانية و اللاعقلانية يكون من ورائها أو خلفها الأسرة أو حتى العائلة وتعززها أيضا وسائل الإعلام(الشربيني، ٢٠٠٥ : ٥٣١).

وأظهرت نتائج دراسته أن مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية هي: الأب بنسبة ،(% ٧٢,٢٢ %)،الأم(٤٤,٤٤ %)،فالصديقات(١٦,٦٧ %)، فالمدرسة والجامعة(١١,١١ %) ، فوسائل الإعلام (١١,١١%) .

وأن هناك العديد من المصادر التي يستمد منها الفرد أفكاره سواء العقلانية أو اللاعقلانية منها الأسرة والمدرسة وزملاء المدرسة والعمل والجيران ووسائل الأعلام ومن الممكن أن تعدل هذه الأفكار إذا كانت لا عقلانية بأفكار عقلانية" (شحاتة، ٢٠٠٦ : ١١٠).

الأفكار اللاعقلانية كما أوردها أليس Ellis :

الفكرة الأولى: طلب الاستحسان – Approval Demand Of : –

أشار أليس (Ellis ، A1977 : 60) إلى أنه: "من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مرضيا عنه من كل المحيطين به".

و هذه الفكرة غير منطقية حسب إليس، لأن إرضاء الناس غاية يكاد يكون من المستحيل تحقيقها ، وإذا اجتهد الفرد في الحصول على هذه المحبة و الرضا ، فقد يكون معرضا للشعور بالإحباط و الاتكالية الشديدة على الآخرين (الخواجا، ٢٠٠٩، ٢٨).

ورغم أنه من المرغوب فيه أن يكون الفرد محبوبا من الآخرين إلا أن الشخص العاقل لا يضحي باهتمامه ورغباته في سبيا تحقيق هذه الغاية (الشناوي، ١٩٩٤: ٩٨).

كما أشارت (الصائغ، ٢٠٠٤: ٥٠)"إلى أن الفرد المعتنق لهذه الفكرة اللاعقلانية يرضي الآخرين ولا يكون راضيا عن نفسه، لأنه يشعر بالعجز عن فعل أشياء يرغبها ويفعل أشيء لا يرغبها".

ويرى الباحث أن هذه الفكرة اللاعقلانية قد تسهم في اعتمادية الفرد على الآخرين بشكل كبير، كما أنها تتعارض مع مبدأ الثبات النسبي للسلوك الإنساني فالمحبة والرضا لن تكون ثابتة ثباتا مطلقا إذ قد تتغير مع الوقت والأزمات وما يعترض الآخرين من مواقف، والمقولة الشهيرة " رضى الناس غاية لا تدرك" أكبر معبر عن عدم عقلانية ومنطقية الفكرة.

وأشار (زهران، ٢٠٠١: ٣٦٧)"أن الفكرة العقلانية المقابلة هي احترام الذات والسلوك السوي الذي يقدره الآخرون، وتقديم الحب للآخرين فيبادله الآخرون الحب".

الفكرة الثانية: ابتغاء الكمال الشخصي Perfection Personal : - أشار أليس (Ellis ، A1977 : 63)إلى أنه:

"يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية ".

أن هذه الفكرة أيضا من المستحيل تحقيقها بشكل كامل، وإذا أصر الفرد على تحقيقها فإن ذلك ينتج عنه اضطرابات نفسية جسمية، وشعور بالنقص وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة الشخصية، كما يتولد لديه كذلك شعور دائم بالخوف من الفشل. أما الشخص المنطقي العاقل فإنه يفعل ذلك انطلاقا من مصلحته وليس من منطلق أن يصبح أفضل من الآخرين، إنه يفعل ذلك لكي يستمتع بالنشاط الذي يقوم به وليس لمجرد مشاهدة النتائج (الشناوي، ١٩٩٤: ٩٨).

كما أوضح (الشربيني، ٢٠٠٥: ٥٣٩) أن الأفراد يقومون عادة بسلوكيات يعتقدون أنها ستحقق لهم ما يريدون، ولكن عندما يحملون توقعات غير منطقية أو خاطئة حول سلوكهم وسلوك الآخرين، كان يعطوا قيمة اكبر أو اقل من اللازم لبعض الأحداث، فإن ذلك يشعرهم أنه لا يمكن عمل شيء ليصلوا إلى ما يريدون، مما يشعرهم بالعجز ويؤثر على مستوى توافقهم سلبا".

وأورد (العنزي، ٢٠٠٧: ٧٩) ونظراً لصعوبة تحقيق ذلك فإن الفرد قد يكون عرضة إلى الاضطراب النفسي والشعور بالعجز وما يترتب عليها من الأعراض النفسية، أما الشخص العاقل فهو الذي يجتهد في الوصول إلى الأفضل وليس من أجل أن يتفوق على الآخرين، وإنما يشعر بالاستمتاع بذلك النشاط كغاية في حد ذاته وليس من أجل نتيجته.

ويرى الباحث أن هذه الفكرة اللاعقلانية صعبة التحقق لعدم وجود معايير محددة تصف لنا ماهية العمل التام، فمعاييرنا تتدخل فيها الجوانب الذاتية عند إصدارنا للأحكام عليها، كما أنها لا تتفق مع طبيعة الإنسان حيث أن الكمال نسبي، حيث أن خالقنا وإلهانا في كتابه ورسولنا في سنته أمرانا بالعمل في ضوء الاستطاعة فالمعيار بذل الوسع والطاقة فقط ، لقول الحبيب المصطفى : ما نهيتكم عنه ، فاجتنبوه ، وما أمرتكم به فأتوا منه ما استطعتم ، فإنما أهلك الذين

من قبلكم كثرة مسائلهم واختلافهم على أنبيائهم . رواه البخاري ومسلم . والباحث يتفق مع ما ذكر أليس " أن الفرد الذي يسعى إتقان كل شيء والوصول بكل شيء يفعله إلى حد الكمال يحدث له إحباط من جراء عدم وصوله إلى هذا الحد فيصبح غير منتج في عمله وفي حياته بوجه عام".

وأورد (زهران، ٢٠٠١: ٣٦٧) إن الإنسان العاقل هو الذي يعرف أن عليه أن يحاول أن يبذل أقصى طاقته ليحقق أقصى ما يمكن أن يصل إليه دون تسابق مع الآخرين.

الفكرة الثالثة :اللوم القاسي للذات وللآخرين Blame-Proneness :

أشار أليس (Ellis ، A1977 : 63) إلى أن :

" بعض الناس أشرار وخبثاء لذلك يجب أن يعاقبوا ويلاموا بشدة على سلوكهم الشرير أو الخبيث" .

في هذا الصدد أوضح كل من (الشناوي، ١٩٩٤: ٩٩ و العنزي، ٢٠٠٧ ، ٧٩) بما أنه ليس هناك معيار مطلق للصواب والخطأ فإن هذه الفكرة غير عقلانية فالأعمال الخاطئة التي ترتكب قد تعود إلى الجهل أو الاضطراب الانفعالي وكل إنسان عرضة للخطأ، والعقاب لا يؤدي إلى تعديل السلوك والشخص العادي والسوي لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين إذا أبدوا له عيوبه، بل أنه يحاول أن يصحح سلوكه إذا كان خطأ.

كما أشارت(شحاتة، ٢٠٠٦: ٧٦) أن هذه الفكرة اللاعقلانية تجعل الفرد يجهل الجوانب الخيرة في الإنسان وينظر فقط لسلبياته، مع العلم أن هذا الفرد نفسه لديه هذان الجانبان، ويريد أن يحاسب غيره على الأخطاء والآثام التي من الممكن أن يقع هو نفسه فيها، كما أن العقاب ليس بالضرورة أن يصلح الأخطاء بل من الممكن أن يكوون هذا العقاب هو السبب في زيادتها.

ويرى الباحث في هذه الفكرة اللاعقلانية هو غياب معيار الصواب والخطأ، فكلنا معرضون لارتكاب الأخطاء، ومعيار ما هو صحيح وخاطئ يختلف من مجتمع لآخر فهو متغير يتأثر بثقافات وأعراف كل مجتمع، كما أن الأنسان لديه قابلية الخير والشر "ان هديناه النجدين إما شاكرا وإما كفورا" والله تبارك وتعالى أعلم بمن خلق ترك باب للتوبة فلم يسد الباب والأمل أمام من سلك

طريق الشر وارتكب جرما، ليعود ويرجع ويسلك طريق الخير والهداية ، والانسان العقلاني عليه بدلا من لوم الآخرين ، أن يمارس دورا ايجابياً في تصحيح السلوكيات الخاطئة بالنصح والإرشاد للآخرين.

وأورد (زهران، ٢٠٠١: ٣٦٧) إلى أن الإنسان العقلاني لا يلوم الآخرين ولا نفسه قبل أن يصحح السلوك الخاطئ.

الفكرة الرابعة: توقع المصائب والكوارث Castarophizing :

أشار أليس (Ellis ، A1977 : 63)إلى أن : "إنها لكارثة أو مأساة عندما لا تحدث الأشياء كما نرغب لها أن تحدث أو عندما تحدث على نحو لا نتوقعه".

أوضح(الشناوي، ١٩٩٤ : ٩٩ و العنزي، ٢٠٠٧ : ٨٠) أن هذا الجنس من التفكير هداماً وضاراً إذ أن التعرض للإحباط أمراً عادياً ومتوقعاً، ومن غير المنطقي أن يقابل الإحباط بالشعور بالحزن الشديد والدائم لأسباب منها:

أن الأشياء لا تختلف عما هي عليه في الواقع.

أن الشعور بالهم والحزن لن يغير من الواقع.

إذا كان من المستحيل فعل شيء إزاء موقف معين فالشيء الوحيد المعقول هو قبوله.

إن الإحباط لا يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي إلا إذا صور الإنسان الموقف بصورة تجعل الحصول على الرغبات مطلب أساسي لتحقيق السعادة.

كما أشارت(شحاتة، ٢٠٠٦ م: ٧٧)"إن الفرد الذي يعتنق هذه الفكرة اللاعقلانية التي من خلالها يريد أن يحقق كل ما يتمناه سوف يصاب بالإحباط ويشعر بخيبة الأمل لأنه لن يتمكن من ذلك، فالأشياء التي تحدث للفرد من الممكن أن يراها أشياء سيئة أو كارثة ألمت به ولكنها في الحقيقة تحمل خيرا له ولكنه لا يدري بذلك".

ويرى الباحث أنه علينا النظر دائما إلى ما يحدث لنا من جوانب متعددة وألا نكون أحادي النظرة. فقد نكون عند حدوث أمر غير سار لا نرى الجوانب الأخرى التي قد تكون ايجابيه وسارة

ولكننا أغفلنا أنفسنا عنها بمراقبة نتائج أعمال أخرى، كما أن بعض هذه الأحداث خارجة إمكاناتنا كبشر، ونحن مطالبون بالإيمان بالقضاء والقدر وكما يقال في المثل "الحذر لا يغني عن القدر، كما أننا مطالبون وفق ديننا الحنيف أن نتمنى دائما الخير ونحسن الظن وأن نعلي من قيم التفائل "تمنوا الخير تجدوه" .

وأشار (زهران، ٢٠٠١: ٣٦٧) إلى "أن الإنسان العقلاني هو الذي يكون واقعيا يحاول تحقيق ما يريد إن أمكن ويحاول تغيير الظروف أو ضبطها بحيث تكون الأشياء مقبولة إلى حد ما، وإذا كان الأمر مستحيلا تقبل الواقع".

الفكرة الخامسة: التهور(اللامبالاة) الانفعالية Irresponsibility Emotional : -

أشار أليس (Ellis ، A1977 : 73)إلى أن: " المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس للفرد تحكم فيها ".

أوضح(الشناوي، ١٩٩٤: ١٠٠) أن أليس يرى أن هذه الفكرة غير منطقية لأنه في الواقع بينما نجد القوى والأحداث الخارجية عن الفرد من الممكن أن تكون بدنيا مؤذية(ضارة) فإنها قد تكون عادة ذات طبيعة نفسية، ولا يمكن أن تكون ضارة إلا إذا سمح الفرد لنفسه أن يتأثر بها نتيجة لاستجاباته واتجاهاته، إن الفرد يولد لنفسه الاضطراب بأن يقول لنفسه "كم هو شيء مفزع أن يكون هناك شخص غير لطيف أو رافض أو مضايق لي" وإذا تحقق المرء أن الاضطرابات أو الانفعالات الكدرة تتكون من إدراكاته، ومن الأحكام التقويمية التي يصدرها وما يقوله لنفسه من أحاديث داخلية، فإنه يدرك أن بوسعه السيطرة عليها أو تغييرها. والشخص الذي على درجة من الذكاء يعرف أن التعاسة تأتي بدرجة كبيرة من داخله، وأنه بينما يهتز الفرد أو يتضايق بفعل الأحداث الخارجة عنه فإنه يعترف بأن استجاباته يمكن أن تتغير عن طريق تغيير تصوراته وتعبيراته الداخلية عن الأحداث.

وذكر (العنزي، ٢٠٠٧: ٨١)"أنه قد تشكل الأحداث والقوى الخارجية مصدر تهديد على الفرد وأمنه، إلا أن هذا التصور نفسي في طبيعته، فقد لا تكون الأشياء الخارجية مدمرة في حد

ذاتها ولكن تأثر الفرد بها أو اتجاهاته نحوها هو الذي يجعلها تبدو كذلك، إلا أنه يدرك أن من الممكن تغيير ردود أفعاله نحوها من خلال إعادة النظر فيها وتحديدها والتعبير عنها لفظيا".

ويرى الباحث إن هذه الفكرة لا عقلانية، أن يعزو الفرد كل ما يعانيه من عدم سعادة إلى الظروف الخارجية وهذا شيء يجانب الصواب فبعض ما يعانيه الفرد نابع من ذات الفرد قد تكون الظروف الخارجية سببا ولكنها لا تمثل جميع الأسباب. والفرد السوي هو من يستطيع أن يتغلب على ظروفه بتكيفه مع تلك الظروف، ولهذا فليكن شعرنا كما جاء في قرآن ربنا "وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلاَّ مَا رَحِمَ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ".

وأشار (زهران، ٢٠٠١: ٣٦٨) أن الإنسان العاقل عليه أن يبدأ بنفسه أولا ثم بالعوامل الخارجية. وإذا لم يستطع أن يصلح نفسه فكيف يطمع في أن يصلح العالم من حوله.

الفكرة السادسة: القلق الزائد Concern Anxious Over : -

أشار أليس(Ellis ، A1977 : 73) إلى أن: "الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها".

في حين أورد (الشناوي، ١٩٩٤: ١٠٠) أن هذه من وجهة نظر أليس فكرة غير منطقية لأن انشغال البال أو القلق من شأنه أن:

١. يمنع التقويم الموضوعي لاحتمال وقوع شيء خطر.

٢. غالبا ما يشوش على التعامل الفعال مع الحادث الخطير عند وقوعه.

٣. قد يسهم مثل هذا التفكير في وقوع هذا الحادث الخطير.

٤. يؤدي إلى تضخيم احتمالية حدوث حادث خطير.

٥. لا يؤدي هذا التفكير (غير المنطقي) إلى منع وقوع الأحداث القدرية.

٦. يجعل كثيرا من الأحداث المخيفة تبدو أكبر كثيرا من واقعها.

في حين ذكر (العنزي، ٢٠٠٧: ٨١) هذا الفرض غير صحيح لأن الهم والقلق وانشغال البال يؤديان إلى أضرار كثيرة منها:

١. الحيلولة دون التقويم الموضوعي لإمكانية وقوع الأحداث الخطرة.

٢.الحيلولة دون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية في حالة حدوثها.

٣. قد يؤدي إلى وقوعها بالفعل.

٤. قد يؤدي إلى المغالاة في النتائج.

٥. قد يؤدي إلى وقوعها إذا كانت لابد منها.

٦. لا تحول دون وقوعها إذا كان لابد منها.

٧. يؤدي إلى تضخيم الأحداث ويجعلها تبدو أكبر مما هي عليه في الحقيقة والفرد السوي يدرك أن الأخطاء ممكنة الحدوث ولا ينبغي توقعها بصورة تؤدي إلى القلق والهم والارتباك، لذلك يمنع حدوثها.

ويرى الباحث أن هذه الفكرة لا عقلانية، لأن الحياة لن تستقيم في ظل أجواء التوجس والقلق والترقب، فلن يستطيع المرء أن يمارس حياته بشكل طبيعي، بل ستتعطل عجلة الحياة والانتاج.

في حين أشار (زهران، ٢٠٠١: ٣٦٨) أن الإنسان العقلاني يؤمن أن الخطر قد يحدث ولكنه خطر يمكن مواجهته والتصدي له والتقليل من آثاره السيئة، وهو ليس كارثة تخاف.

الفكرة السابعة: تجنب المشكلات Avoidance Problems : -

أشار أليس(Ellis ، A1977 : 77) : أنه من" الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسئوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلا من مواجهتها".

أورد(الشناوي، ١٩٩٤: ١٠١ وسهى العلي بك، ٢٠٠٤: ٢٦) أن هذا التفكير غير منطقي لأن تجنب القيام بواجب ما يكون أصعب وأكثر إيلاما من القيام به ويؤدي فيما بعد إلى مشكلات وإلى مشاعر عدم الرضاء بما في ذلك مشاعر عدم الثقة بالنفس، كذلك فإن الحياة ليست

بالضرورة حياة سعيدة. فالشخص العاقل يقوم بما ينبغي القيام به دون تشكي. كذلك فإن هذا الشخص يتفادى بذكاء الأعمال المؤلمة التي لا ضرورة لها(غير مطلوبة) وعندما يجد نفسه متجنبا للمسئوليات فإنه يقوم بتحليل الأسباب التي تكمن وراء تفاديه للمسئوليات، ويدمج نفسه في مهمات شخصية وعندئذ يتحقق من أن الحياة المتسمة بالمسئولية والتحدي وحل المشكلات إنما هي حياة ممتعة.

في حين أشار (العنزي، ٢٠٠٧: ٨١) "هذه الفكرة خاطئة لأن تجنب الواجبات والمسئوليات أكثر صعوبة وإيلاما للنفس من إنجازاتها. فالهروب من المسئوليات يؤدي إلى ظهور مضاعفات أخرى ومشاعر بعدم الرضي وفقد الثقة بالنفس، وعلى العكس من ممارسة الفرد المسئوليات تجنب الفرد الألم وتشعره بتحقيق ذاته ولذة الإنجاز".

ويرى الباحث أن هذه الفكرة لا عقلانية لأن الفرد لن يستطيع التهرب من المصاعب مدى الحياة ، وإن لم يرغب أن يواجه المصاعب، فحتما سوف تواجهه المصاعب، وحينها سيقف أمامها مجرداً من أي خبرة لأنه لم يتعود على مواجهتها ولم يكتسب الخبرة والأساليب التي تمكنه من التعامل معها عند ما تواجهه.

وذكر(زهران، ٢٠٠١ : ٣٦٨) أن الإنسان العاقل يعمل دون شكوى ما يجب عمله مستمداً اللذة من التحدي والمسئولية وحل المشكلات.

الفكرة الثامنة: الاعتمادية Dependency :

أشار أليس (Ellis ، A1977 : 79) : أنه من :" يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين، ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه".

أورد (الشناوي، ١٩٩٤ : ١٠١) بينما نعتمد جميعاً على آخرين بدرجة ما، فإنه لا يوجد سبب يجعلنا نزيد من هذا الاعتماد إلى درجة قصوى؛ لأن ذلك يؤدي إلى فقدان الاستقلال الذاتي والفردية والتعبير عن الذات. والاعتماد على الآخرين يسبب اعتمادية أكبر وإخفاقا في التعلم وعدم الأمن من حيث يكون الفرد تحت رحمة أولئك الذين يعتمد عليهم. والشخص العاقل المتعقل يسعى

إلى الاستقلالية الذاتية والمسئولية، ولكنه لا يرفض البحث عن العون من الآخرين أو قبول مثل ذلك العون عندما يكون ضرورياً.

كما أوضح (الصقهان ، ٢٠٠٥: ٢١) أننا جميعاً نعتمد على بعضنا البعض إلى حد ما ولكن ليس لدرجة المبالغة في الاعتمادية لأنها تضر وتفقد الحرية وتحقيق الذات وتؤدي إلى الفشل في التعلم وفقد الأمان بسبب أنه يصبح تحت رحمة من يعتمد عليهم،... إن الفشل في أمر ما شيء طبيعي.

أشار (العنزي، ٢٠٠٧: ٨٢) وهذا الفرض غير معقول، لأنه يسلب الفرد إرادته، وإمكانيته القيام بأعماله ومسئولياته بنفسه ، والافتقار إلى الخبرة النافعة في الحياة والأفراد يعتمدون على بعضهم البعض ولكن ليس إلى درجة المبالغة و الإتكالية.

ويرى الباحث أن هذه الفكرة لا عقلانية لأنه على الفرد أن يعتمد على نفسه بالدرجة الأولى فهو المسئول الوحيد عن سلوكياته وطريقة حياته. وألا يعتمد على الآخرين إلا في أضيق الحدود كالاستشارة، ولا يتجاوزها إلى أبعد من ذلك. كي لا يكون اعتماديا في جميع أمور حياته على الآخرين، كما أن الفرد سيجد نفسه حتما في كثير من المواقف الحياتية وجها لوجه دون وجود من يعتمد عليه، فحينها سيصاب بالاضطراب إن لم يكن له رصيد من الخبرة المتمثلة بالأساليب والطرق التي اكتسبها من خلال المواقف والأحداث التي خاض غمارها لوحده معتمدا فيها على ذاته.

في حين ذكر (زهران،٢٠٠١: ٣٦٨) أن الإنسان العاقل يسعى للاستقلال والاعتماد على النفس وتحمل المسئولية، ويجعل اعتماده على الآخرين في أضيق الحدود.

الفكرة التاسعة: الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي Helplessness :

أشار أليس (Ellis ، A1977 : 81) :إلى أن" الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها".

ذكر (الشناوي، ١٩٩٤: ١٠٢) أن هذه الفكرة لا عقلانية أنه على النقيض من ذلك فإن السلوك الذي كان في وقت ما يبدو ضروريا في ظروف معينة قد لا يكون ضروريا في الوقت الحالي، كما أن التأثير المفترض للماضي قد يستخدم كعذر، وتبرير للابتعاد عن تغيير السلوك. وفي الوقت الذي يكون من الصعب فيه أن تغلب على ما تعلمناه في الماضي فإن ذلك لا يعتبر مستحيلا(أي أنه قد يكون أمراً صعبا ولكنه ليس مستحيلا).و يعترف الشخص المتعقل أن الماضي جزء هام في حياتنا ولكنه يدرك أيضا أنه من الممكن تغيير الحاضر عن طريق تحليل نتائج الماضي وتمحيص الأفكار المكتسبة ذات التأثير الضار ودفع نفسه إلى التصرف بطريقة مختلفة في الوقت الراهن.

في حين أشار (العنزي، ٢٠٠٧ ، ٨٣) وبعكس هذا الفرض فإن ما كان يعتبر سلوكًا ضرورياً في الماضي في ظروف معينة ليس من الممكن أن يكون ضرورياً في الحاضر. والأساليب المتبعة في حلول المشاكل في الماضي ليست بالضرورة نافعة لحل المشكلات الحالية والفرد السوي يمكنه تعديل الحاضر عن طريق إثارة بعض التساؤلات حول المعتقدات المؤلمة المكتسبة التي تضطره إلى أن يسلك على هذا النحو في الوقت الحاضر.

ويرى الباحث أن هذه الفكرة اللاعقلانية بما فيها من اهتمام مبالغ فيه بالماضي ومقدار ما يشكله من جزء من شخصياتنا. إلا أن أثر الماضي يعد محدودا في تأثيره على حاضرنا ومستقبلنا، فلكل وقت طبيعته ومؤثراته وما حدث في الماضي لا يعني بالضرورة تكراره حاضرا أو مستقبلا بحذافيره. فعلى الإنسان العاقل الاستفادة مما حدث في الماضي ويتعلم منه للاستفادة لحاضره ومستقبله، كما أن الفرد يؤمن بأن الماضي يؤثر ويتحكم بحاضره ومستقبله ، ستجده يعيش زمنا

غير زمانه، تجده منفصلا عن العصر الذي يعيش سواء بالتفكير والنهج والأسلوب، فهو ينتمي لزمانه عمرا وللماضي فكرا ونهجا.

في حين أوضح (زهران، ٢٠٠١: ٣٦٨) أن الإنسان العقلاني يعرف أن الماضي هام، ولكن في نفس الوقت فإن الحاضر يمكن إحداث تغيير فيه بتحليل الماضي مراجعا الأفكار والمعتقدات الخاطئة، أو الضارة أو غير المعقولة التي اكتسبت فيه وتغييرها في الحاضر.

الفكرة العاشرة: الانزعاج لمتاعب الآخرين Problems Upset For People's :

أشار أليس (Ellis ، A1977 : 83) إلى أن: "إلى أنه "ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات".

وفي هذا الصدد أوضح(الشناوي، ١٩٩٤: ١٠٢) أن في رأي أليس أن هذه فكرة غير منطقية لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر انشغال للفرد، ومن ثم يجب ألا تسبب له ضيقا وهماً. وحتى عندما يؤثر سلوك الآخرين في فرد ما فإن هذا يحدث من منطلق تحديد الفرد وإدراكه لآثار هذا السلوك. وعندما يصبح الفرد مضطرباً بدرجة شديدة بسبب سلوك الآخرين فهذا يعني ضمنا أن هذا الشخص لديه القدرة على ضبط سلوكهم، ولكنه في الواقع يقلل من قدرته على تغييرها. وعلى أي حال فإن الفرد يعاني من هذه العملية وفي مقابل ذلك يهمل مشكلاته الشخصية. أما الشخص العاقل والمنطقي فإنه يحدد ما إذا كان سلوك الآخرين قد بدأ يأخذ صورة مضطربة، فإذا تبين له ذلك فإنه حينئذ يحاول أن يفعل شيئا ليساعد الآخرين على التغيير، وإذا لم يكن بوسعه عمل شيء فإنه يتقبل هذا السلوك ويحاول أن يخفف من آثاره بقدر المستطاع.

أورد (العنزي، ٢٠٠٧: ٨٣) أن هذا المعتقد خاطئ لأنه لا يجب أن تكون مشكلات الآخرين مصدر هم كبير لنا لأن تفسيرنا لهذه الأحداث هو الذي يؤثر فينا ويسبب لنا الهم والحزن. والإنسان السوي العاقل هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤذيا له ثم يحاول مساعدتهم على التغيير، وإذا لم يكن من الممكن عمل شيء فإنه يتقبل الموقف ويعمل على تخفيفه بقدر المستطاع.

ويرى الباحث أن الاهتمام المعقول والمتزن أمر لا بأس به، إلا أن الاهتمام المبالغ فيه و الشعور بالحزن والضيق أمر غير مرغوب لأنه لن يفيد الآخرين في مواجهة مشكلاتهم ،كما قد يدفع الفرد إلى التقصير في حق نفسه، وبالتالي اكتساب مصدر إزعاج للنفس وهو ليس بحاجة إليه، وفي الهدي الرباني القرآني لنبيه ((فلعلك باخع نفسك على أثارهم)).

في حين ذكر (زهران، ٢٠٠١: ٣٦٨) أن الإنسان العقلاني هو الذي يتمالك نفسه ويبذل جهدا إذا كان يستطيع لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم بدلا من أن يحزن ويحمل الهم فقط.

الفكرة الحادية عشر: ابتغاء الحلول الكاملة Solutions Perfect :

أشار أليس (Ellis ، A1977 : 85) إلى أن:" هناك دائما حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة".

حول هذه الفكرة ذكر (العنزي، ٢٠٠٧: ٨٤) أن هذا الاعتقاد غير مقبول للأسباب التالية:

١. لا يوجد حل صحيح وكامل لأي مشكلة

٢. المخاطر المتخيلة بسبب الفشل في التوصل إلى الحل الصحيح تعتبر غير واقعية، ولكن الإصرار على وجود مثل هذا الحل قد يؤدي إلى القلق أو الخوف.

٣. الإصرار على الكمال قد يؤدي إلى حلول أضعف مما يمكن أن تكون والعاقل هو من يحاول أن يجد حلولا كثيرة ومتنوعة للمشكلة الواحدة ثم يختار أنسبها وأكثرها قابلية للتنفيذ معتقدا أنه لا يوجد حل كامل بصورة مطلقة.

وأشار (كفافي، ١٩٩٩: ٣٢٣) أن هذه الفكرة لا عقلانية بسبب أنه لا يوجد عادة حل واحد كامل وصحيح لكل مشكلة، فالحلول قد تتدرج في الصحة والسلامة. وإدراك أن هناك حلاً واحداً صحيحاً يحبط الفرد إذا لم يستطع أن يصل إلى هذا الحل. وهذا الموقف من شأنه أن يسبب القلق والانزعاج للفرد خوفا من ألا يصل إلى هذا الحل الأوحد، بل قد يؤدي إلى أداء اقل.

والشخص العاقل هو من يحاول أن يجد حلولاً كثيرة ومتنوعة للمشكلة الواحدة، ثن يختار أحسنها وأكثرها قابلية للتنفيذ على أرضية أنه لا يوجد واحد نموذجي

وفي هذا الصدد أشار (عبد الهادي والعزة، ٢٠٠٧: ٥٠) أن هذه الفكرة غير عقلانية لأنه لا يوجد هناك حلاً كاملا لكل مشكلة، إن الشخص العقلاني يحاول أن يجد حلولاً عديدة ومتوفرة وممكنة بحيث يصل إلى أفضل حل ممكن منها.

ويرى الباحث أن هذه المشكلة قد تعود إلى طبيعة تفكير الفرد ونظرته الضيقة للمشكلة ، وبالتالي يعتقد الفرد أنه لا يوجد سوى حل واحد نموذجي لها ، بينما لو أمعن النظر إلى المشكلة من جوانب متعددة لوجد العديد من الحلول الممكنة والمناسبة لمشكلته، كما أن الحل الوحيد المناسب لكل مشكلات البشرية أمر غير ممكن، نظرا لاختلاف الأفراد في إدراكهم لمشكلاتهم وفي طبائعهم من قبل.

وذكر (الأسمري، ١٩٩٩: ١٦) إلى أن "مثل هذه الأفكار والمعتقدات الخاطئة عندما يتم تقبلها وتعزيزها عن طريق الألفاظ الذاتية التي يستمر الفرد في تكرارها لنفسه، فإن ذلك يقوده إلى الاضطراب الانفعالي وتبدو هذه الأفكار في كلمات مثل: يجب، أو ينبغي، أو يتحتم وهكذا".

وفي هذا الصدد أو ضح (كفافي، ١٩٩٩: ٣٢٤) أن هذه عينة من الأفكار اللاعقلانية التي يرى(أليس) أنها شائعة بين الناس، وتتحكم في تفكيرهم لأنهم يلقنونها لأنفسهم دائماً، ويتحدثون بها إلى ذواتهم حديثاً داخليا يصبح بعد ذلك أساس التفكير. وعادة ما تتشكل هذه القضايا والأفكار على هيئة " الينبغيات " Shoulds و"اليجبيات" و"المفروضات" Oughts، وعندما لا يكون سلوك الفرد على المستوى "المثالي"، وهو ما يحدث عادة، فإن الفرد يشعر بالعجز ونقص الثقة، بل والذنب والقهر والوحدة والدونية وغيرها من المشاعر التي تمثل تربة خصبة للأمراض العصابية.

ومؤخراً عاد Ellis فلخص هذه المعتقدات اللاعقلانية في ثلاث حتميات أساسية مصاغة على شكل يجب أو ينبغي وهي:

١ - يجب أن أنجز المهمات الأساسية بشكل كامل دون خطأ، وأن أحظى بالاستحسان وإلا سيكون الأمر مرعباً، وسأكون شخصاً لا قيمة له.

٢ - يجب أن يعاملني الآخرون بلطف وأن يراعوا مشاعري ويحترموني، وأن يقوموا بذلك فيجب أن يدينهم المجتمع ويلومهم بشدة وأن يعاقبهم لعدم مراعاتهم لي.

٣ - يجب أن تكون حياتي مريحة خالية من الصعوبات، وأن أحصل على كل ما أريد بسهولة (محمد، ١٩٩٩ : ٣٠).

وأشار(الريحاني ، ١٩٨٧ : ٨١) أن المجتمعات العربية تنتشر فيها فكرتين بالإضافة إلى الأفكار الإحدى عشر التي أشار إليها (أليس)، والفكرتان هما:

- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.
- لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

الأفكار العقلانية كبدائل للأفكار اللاعقلانية لأليس Ellis :

أشار (لايتسي Lightsey، ١٩٩٤ : ٣٢٥) إلى أن الأفكار العقلانية تعتبر مؤشرًا للسعادة المستقبلية وللصحة النفسية الجيدة في الحاضر والمستقبل ، فالأفكار العقلانية لها دور في تخفيف الضغط النفسي ، فكلما كانت أفكار الفرد عن الأحداث الضاغطة إيجابية فإن ذلك يعد مؤشرًا للسعادة ، أما إذا كانت أفكار الفرد عن الأحداث الضاغطة سلبية فهو بذلك سيكون عرضة للقلق والاكتئاب في المستقبل .

وفي هذا الصدد أوضح (مزنوق ، ١٩٩٩ : ٢٧) أن الأفكار العقلانية هي التي تساعد الإنسان على العيش في سعادة ، و قبول الواقع بموضوعية ، وتكوين علاقات حميمة مع بعض أفراد مجتمعه ، و العمل بِفعالِية ، ويستطيع اختيار هواياته وممارستها ، كما أن أهم عنصر يميِز

الأفكار العقلانية هو استخدام التفضيلات والرغبات وأن النتائج الانفعالية للأفكار العقلانية هي الشعور بالسعادة والبهجة والمتعة والرضا ، أما بالنسبة للأفكار اللاعقلانية فالعنصر الذي يميزها هو استخدام الينبغيات الصارمة وتكون نتائجه الانفعالية هي إلغاء مشاعر السرور والبهجة والسعادة .

كما أوضح (مدني ، ٢٠٠٤ : ٨٠) أن الفرد ذو التفكير العقلاني لا يرى الأشياء على إنها أبيض وأسود فقط ، كذلك لا يتسم تفكيره بالانتقائية حيث لا يري أخطاء الذات والآخرين ويتجاهل. الإيجابيات فهو يركِز على إيجابيات الفرد والآخرين بعيدا عن السلبيات ، كما أنه لا يتسم بالتعميم

كما أشار (باندورا وورد Wood & Bandura ، ١٩٨٩ : ٨٠٧) إلى أن التفكير العقلاني يجعل الفرد يتمتع بثقة عالية في قدرته على حل المشكلات التي تتطلب اتخاذ قرار بينما يكون على النقيض من ذلك هؤلاء الذين يعانون من شكوك ذاتية في قدرتهم على حل المشكلات ويحتاجون للعون .

كما أوضح (الشربيني ، ٢٠٠٥ : ٥٣٩) أن مسألة العقلانية واللاعقلانية تعد مسألة ليست مطلقة ولكنها نسبية ، فالعقلانية تتوقف على عوامل عديدة منها الإطار الثقافي الذي يتناقض مع الخصوصية الثقافية لكل مجتمع ، كما أن الادعاءات بأن الأفكار إما عقلانية أو لاعقلانية فقط أمر في غاية الصعوبة ففكرة مثل الاعتمادية مثلا يكون الأمر مقبول فيها إذا احتاج الفرد مؤازرة غيره من الأفراد المحيطين به ، وكذلك حدوث الأمور على غير ما يتمناها الفرد قد يكون مقبولا عندما يرغب الفرد في أن يبادله الشخص الآخر المشاعر بنفس الدرجة ، فالعملية ليست بالضرورة وجوب حدوثها ولكن قد يكون الأمر تمني حدوثها ، وكذلك الأمر المتعلق بأن ما قد يبدو عقلانيًا في ثقافة ما قد يبدو لاعقلانيًا في ثقافة أخري ، ومن ثَّم فإن تعميم أفكار بذاتها علي إنها لاعقلانية على كل الثقافات أمر في غاية الخطورة ، وهذا يتناقض مع الخصوصية الثقافية الفرعية داخل الثقافة الواحدة بالإضافة إلي الخصوصية الفردية .

ويتفق الباحث مع هذا الرأي الخاص بأن ما هو عقلاني في ثقافة ما يعَتبر لاعقلاني في ثقافة أخري فهناك خصوصية ثقافية ، لأن معيار الحكم على ما هو عقلاني وغير عقلاني يختلف من ثقافة لأخرى.

وفي هذا الصدد أوضح (كوهين ووليامسون Williamson & Cohen ، ١٩٩٥ : ٢٢) أن التفكير العقلاني يجعل الفرد قادرًا على اتخاذ القرارات السليمة ، التفاعل الجيد مع الآخرين ويزيد القدرة على الأداء بفعالية .

كما أشار (أليس Ellis ، ١٩٩٠ : ٢٣٢) إلى أن الإنسان لديه القدرة على التفكير العقلاني ، كما أنه قادرًا على تدريب نفسه على تغيير هذه الأفكار اللاعقلانية عن طريق ضبط النفس وتجنب ردود الأفعال غير التوافقية من خلال النظر إليها والتعامل معها بفكر عقلاني .

كما أشار (أليس Ellis ، ١٩٩٨ : ١٢٠) أن التفكير العقلاني لا يقود إلى الاستنتاجات الخاطئة وبالتالي لا يقود إلى الانفعال .

وفي هذا الصدد أشار (كوليدن Coledin ، ١٩٩١ : ١٩٠) إلى أن رغبة الفرد في الكمال وتوقعه لكمال الآخرين تجعله يميل إلى تصديق الأفكار اللاعقلانية وأن الجوانب الشخصية للكمال ربما تقود إلى الضيق الانفعالي .

كما أوضح (عبد الله وعبد الرحمن ، ١٩٩٤ : ٤٤٩) أن ابتغاء الكمال الشخصي واللوم القاسي للذات وللآخرين والقلق الزائد يمثلون الأفكار اللاعقلانية التي تنتشر في مرحلة الطفولة المتأخرة ، أما ابتغاء الكمال الشخصي وتوقع الكوارث والقلق الزائد هي الأفكار اللاعقلانية التي تنتشر في مرحلة المراهقة ، كما أن الأفكار اللاعقلانية تنخفض مع التقدم في السن خاصة ابتغاء الكمال الشخصي ، اللوم القاسي للذات و الآخرين و الاعتمادية.

كما ذكر (باترسون ، ١٩٨١ : ١٨٢) أن هناك أفكارًا عقلانية بديلة لأفكار أليس اللاعقلانية وهي :

١. الفكرة اللاعقلانية (طلب الاستحسان)

الفكرة العقلانية :

أ . أتمنى أن أحظى بالحب والتأييد من بعض الأشخاص المهمين بالنسبة لي ولكن ذلك لا يشكِل رغبة ملحة لي .

ب . إنني في الواقع مجِب ومؤَيِد لبعض الناس فقط وعلي هذا فمن الطبيعي أن يكون هناك من لا يحبني ممن أجدهم مهمين بالنسبة لي .

٢ . الفكرة اللاعقلانية (ابتغاء الكمال الشخصي)

الفكرة العقلانية :

أ . أتمنى أن أُنجِز مهامي على أفضل صورة ممكنة لكنني لا أتطلع إلى الكمال فيما أُنجِزه

ب . عندما أُنجِز أعمالي على نحو غير كامل هذا لا يعني أنني قد فشلت .

٣ .الفكرة اللاعقلانية (اللوم الزائد للذات والآخرين)

الفكرة العقلانية :

أ . يمكِنني بكل صرامة أن أُخبِر الناس بأن سلوكهم سيئ ولكن لست مضطرًا لعقابهم عليه .

ب . قد تكون سلوكيات الناس خيِرة وصحيحة ولمجرد اعتقادي بأنها خاطئة وسيئة فهي تبدو لي كذلك .

٤. الفكرة اللاعقلانية (توقع الكوارث)

الفكرة العقلانية :

أ . ليس هناك ما يؤكد سير الأمور بالطريقة التي أتمنى لها أن تسير .

ب . الإحباطات في حياتي كثيرة ولكن هذا لا يعني أن الحياة سيئة أو أن العالم قد انتهي.

٥ . الفكرة اللاعقلانية (اللامبالاة الانفعالية)

الفكرة العقلانية :

أ . يمكن التصدي والصمود في وجه الظروف الخارجية بدلا من تركها تؤثر فيَ .

ب . إذا غيرت أفكاري عن الظروف فيمكِنني أن أغير من ردود أفعالي نحوها .

٦ . الفكرة اللاعقلانية (القلق الناتج عن الاهتمام الزائد)

الفكرة العقلانية :

أ . إن الانشغال المستمر بوقوع الأحداث السيئة سوف يلهيني عن تحقيق أهدافي في الحياة .

ب . من الضروري مواجهة الأحداث السيئة حين حدوثها .

٧ . **الفكرة اللاعقلانية (تجنب المشكلات)**

الفكرة العقلانية :

أ . الحياة الخالية من المشكلات حياة خالية من الاستمتاع والسعادة .

ب . ما أتجنبه من صعوبات ومشكلات قد لا يكون مخيفًا بالقدر الذي أقنعت نفسي به .

٨ . **الفكرة اللاعقلانية (الاعتمادية)**

الفكرة العقلانية :

أ . أتقبل مساعدة الغير لي فقط عندما تكون ضرورية .

ب. إن الفشل في بعض المحاولات الفردية ليس أمرًا مرعبًا ومخيفًا بل هو فرصة لتنمية إمكانياتي .

٩ . الفكرة اللاعقلانية (الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي)

الفكرة العقلانية :

أ . إنني قادر علي تفحص الماضي والتخلي عن ما يجعلني أشعر وأتصرف بصورة سيئة .

ب . إن الحاضر والمستقبل أهم من الماضي لذلك أُفضِل أن أنطلق من الماضي إلي الحاضر والمستقبل .

١٠ . الفكرة اللاعقلانية (الانزعاج لمتاعب الغير)

الفكرة العقلانية :

أ . يمكنني أن أساعد في حل مشكلات الآخرين ولكن دون أن أتأثر بها .

ب . يمكنني أن أسيطر على انفعالاتي إزاء ما يعانيه الآخرون من مشكلات ومصاعب وبذلك أكون أكثر فائدة لهم .

١١ . الفكرة اللاعقلانية (الحلول الكاملة)

الفكرة العقلانية :

أ . هناك عدة حلول لكل مشكلة تواجهني وأفضِل أن أختار الحل المناسب .

ب . ليس هناك حل مثالي وكامل لأي مشكلة ولا وجود للمثالية أصلا على أرض الواقع .

بعض استراتيجيات الكشف عن الأفكار اللاعقلانية :

أوضح (مزنوق ، ١٩٩٩ : ٥٣) أن الأفكار اللاعقلانية هي معارف والمعارف تكون شعورية ، إلا أن بعض الأفراد تكون أفكارهم اللاعقلانية في مرحلة ما قبل الشعورية ولذلك فهم يجيبون عن سؤال الأحاديث الذاتية لأنفسهم عن ما يضايقهم ، فالأفكار اللاعقلانية من السهل إحضارها للشعور **وهذه الاستراتيجيات تشمل :**

أ . **وعي الاستقراء :** حيث يسأل الفرد عن الذي يقوله لنفسه عندما يشعر بالاضطراب ، فيركِز المرشد في أسئلته على الأفكار والبيانات الذاتية أو المعتقدات المرتبطة بالاضطراب الانفعالي والتيَ تكشِف عن الاستنتاجات الخاطئة وليس عن الأفكار اللاعقلانية .

ب . **تفسير الاستقراء :** فيقدم الفرد ما لديه من استنتاجات عن موقف ما يقوله لنفسه عند شعوره بالاضطراب ومعظم هذه الاستنتاجات تكون خاطئة .

ج . **تسلسل الاستنتاج :** فيأخذ المرشِد أحد الاستنتاجات المقدمة من المسترشِد ويستخدمها في الكشف عن الأفكار اللاعقلانية فيصِل لمجموعة من الاستنتاجات التي تحلِل المعنى المركب للفكرة اللاعقلانية أو الاستنتاج الخاطئ .

د. **الأسلوب الاقتراني :** و يسأل فيه المرشِد الفرد عن أفكاره واستنتاجاته ثم يسأله عن ماذا بعد ذلك ؟.

هـ . **تفسير الاستدلال :** فيكون المسترشِد غير واعي بأفكاره واستنتاجاته الخاطئة وغير قادر على تقديم أي استنتاج فيَقدِم له المرشِد أي فكره يفترض أنها قريبة من أفكار المسترشِد.

النظرية العقلانية الانفعالية (نظرية C B A) :

وتعبر هذه النظرية عن طريقة إرشادية، تهدف إلى مساعدة الفرد في تعديل أفكاره اللاعقلانية المسببة للاضطرابات الانفعالية لديه إلى أفكار عقلانية تحقق له مستوىً مناسباً من الصحة النفسية (Ellis, 1994).

حدّد إليس (Ellis) الأساس المعرفي للسلوك في معادلة تدعى (ABC)، حيث يقوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على إقناع الفرد بأن لأساس المعرفي للسلوك في معادلة تدعى (ABC)، حيث يقوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على إقناع الفرد بأن (Emotional Consequence) ليست نتيجة حتمية للحدث (ACT)، بل نتاج الأفكار أو الاعتقادات الخاطئة التي يتبناها الفرد (Beliefs).

A (الحدث) ⟵ B (الاعتقاد) المصاحبة ⟵ C (المشاعر والسلوك)

D (التدخل) المهني ⟵ E (التأثير) ⟵ F مشاعر جديدة

شكل (١) نظرية A-B-C

ويعتمد النموذج على جانبين يكمل كل منهما الآخر:-

الجانب الأول: A.B.C : (Activating – Beliefs– Consequences)

وهو بمثابة الجانب التشخيصي، وهو يوضح العوامل الأساسية، التي تؤدى إلى نشأة الاضطراب الانفعالي.

الجانب الثاني: D.E.F : (Disputing– Enactment– Feed Back)

وهو الجانب العلاجي، و من خلاله يتم توضيح ومناقشة العلاقات بين الأحداث المثيرة، والأفكار اللاعقلانية، ومهاجمة تلك الأفكار الهدامة التي يتبناها العميل، واستبدالها بأخرى أكثر منطقية، ومحاولة إكساب العميل وتقييم Dispute طرق التفكير السليمة التي من خلالها يستطيع دحض أفكاره سواء السابقة تجاه الأحداث التي سببت له الاضطراب الانفعالي، أو طريقة تفكيره تجاه الأحداث المثيرة التي ستواجهه.

وفيما يلي عرض للنقاط التفصيلية التي يعتمد عليها النموذج:

١- أحداث نشطة Activating events (A)

وهى الخبرة أو الأحداث النشطة المثير للفرد، والتي تسبب له الاضطراب الانفعالي.

٢- المعتقدات Beliefs (B)

وهى الاعتقادات أو الأفكار عن الحدث (A) ، وقد تظهر في صورة أفكار، أو حديث داخلي يردده الفرد كتقييم خاطئ للحدث، أو تفسير محرف ومشوه وخاطئ للحدث المثير للضغط.

٣- النتائج Consequences (C)

وهى بمثابة النتيجة أو العواقب، والتي يظن العميل أنها ناتجة عن الحدث (A)، ولكنها في الحقيقة ناتجة عن (B)، وقد تكون هذه النتيجة انفعالية أو سلوكية، وقد تظهر في صورة شعور بالتعاسة والبؤس، أو اضطراب انفعالي.

هذا هو الجانب التشخيصي، والذي يخص العميل وحده، ويأتي الجانب الثاني، ليوضح العلاقات السليمة بين الأحداث المثيرة والأفكار اللاعقلانية، والنتائج أو العواقب المترتبة عليها.

و الجانب الثاني من النموذج D.E.F، والذي يظهر فيه دور المعالج من خلال مناقشته وإبرازه العلاقات الخفية التي يجهلها العميل بين A، و B ، وأن C نتجت عن B، وليس عن A كما يظن العميل، وتفصيل ذلك الجانب كالتالي:

٤- المناقشة أو الدحض (D)Disputing

وهى خطوة المناقشة، حيث يقوم المعالج بتفنيد ومناقشة أفكار العميل؛ لمساعدته على إدراك العلاقة بين B – C ، وتغلبه على معتقداته غير العقلانية، واستبدالها بأخرى بمثابة الخطوة التالية.

٥- التنفيذ (E) Enactment

وهى خطوة التنفيذ، وبعد أن ناقش المعالج العميل في الخطوة السابقة؛ تأتى مرحلة إكساب العميل لفلسفة جديدة؛ ليفكر بها بطريقة عقلانية وبناءة، لا تؤدى به إلى الاضطراب الانفعالي.

٦- التغذية الراجعة (F) Feed Back

وهى العائد أو التغذية الراجعة للحدث النشط المثير للضغط، وهنا يساعد المعالج العميل أن يكون موضوعيًا في أفكاره ونتائجه التي يتوصل إليها (درديرـ،٢٠١٠: ٢٧).

مثال عندما يسافر رب الأسرة إلى الخارج ويترك أولاده ، فالسفر في حد ذاته خبرة يشير لها الرمز (A) فإن أحد الأبناء يحزن ونشير لذلك بالرمز (C) هذه هي النتيجة الانفعالية لحدث السفر ونجد أن الابن الآخر لا يشعر بهذا الحزن بالعكس يفرح وهذه نتيجة انفعالية ، ونجد أن السبب في اختلاف الاستجابة للأبناء هو نظام المعتقدات (B) واختلاف معني المثير (A) ، السفر ، بالنسبة لكلا منهما ، فالابن الأول يري في سفر الأب للخارج كارثة (C) ، تفكير لاعقلاني، بينما الابن الثاني يري في سفر الأب خير حيث التحرر من القيود والسلطة والمزيد من النقود والهدايا ولذلك يجب أن يدحِض (D) الابن الأول هذه الفكرة ويتبنى أفكارًا جديدة يصاحبها سلوكًا سويًا (الأثر) وهو ما نعنيه بالرمز (E) حيث الصحة النفسية للفرد .

ويرى (Ellis & Bernard ، ١٩٨٦) أن هناك ثلاثة مكونات لعملية دحض الأفكار الخاطئة هي:-

١. عملية الاكتشاف: وهنا يتعلم العميل كيف يكشف الأفكار الخاطئة وغير المنطقية.
٢. عملية الحوار مع الذات من أجل دحض هذه الأفكار الخاطئة وإحلال الأفكار العقلانية المنطقية بدلاً منها.
٣. عملية التمييز بين الأفكار الخاطئة والأفكار غير الخاطئة في التفكير من أجل تجنب ذلك مستقبلاً.

ويشير Ellis أن النتيجة التي يمكن استخلاصها من هذه العملية يمكن ملاحظة تأثيرها في (E) الذي يرمز إلى تأثير عملية دحض الأفكار الخاطئة وبالتالي ينتج عن هذا سلوك أو مشاعر جديدة F خالية من مظاهر الاضطراب السلوكي والعاطفي.

الفروض الإكلينيكية والتشخصية للعلاج العقلاني الانفعالي:

قدم إليس Ellis في دراسته (١٩٧٧) كل الفروض التي تقوم عليها نظريته في الإرشاد والعلاج النفسي، حيث بلغ عددها ٣٢ فرضاً، بالإضافة إلى عرضه قائمة طويلة من الدراسات والأبحاث التي تؤيد هذه الفروض.

وفي هذا الصدد نبه إليس Ellis إلى حقيقة مهمة، مؤداها أنه لا يمكن أن يتم فهم أي نظرية من نظريات العلاج النفسي دون توفر قدر كاف من الأدلة التجريبية التي تدعمها.

ويعرض الباحث هذه الفروض باختصار وبالترتيب نفسه الذي عرضه إليس Ellis في دراسته (1977: 20-3 p)، وهي كما يلي:

الفروض التشخيصية الخاصة بالنظرية (C B A):

الفرض الأول:

التفكير و الانفعال : وفقاً لهذا الفرض يرى أليس أن انفعال الفرد يتحدد بطريقة تفكيره ويعتبر هذا التي تؤكد أن الخبرة ليس السبب في النتيجة الانفعالية ولكن (A ، B ، C) الفرض هو أساس نظرية معتقدات الفرد عن هذه الخبرة ، وهذا الفرض هو مركز العلاج العقلاني الانفعالي والعلاج المعرفي السلوكي.

الفرض الثاني:

العمليات الخاصة بالدلالة اللفظية والأحاديث الذاتية: تؤثر دلالة الألفاظ والجمل التي يرددها الفرد لنفسه على انفعاله وسلوكه، وعندما تكون هذه الجمل غير عقلانية فهي تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي ، ويتضمن العلاج النفسي مساعدة الأفراد على التحدث لأنفسهم بعقلانية وموضوعية.

الفرض الثالث:

الحالات المزاجية والانفعالية: توجد علاقة بين الحالة المزاجية والمعرفة تتوقف الحالة المزاجية للفرد على معتقداته ، فعندما يعتقد في أفكار تتسم بالتفاؤل والأمل يميل إلى الشعور

بالسعادة والسرور وعندما تتسم أفكار الفرد بالتشاؤم وفقدان الأمل يميل الفرد إلى الحزن والاكتئاب (إبراهيم ، ١٩٩٠ : ٣٦ – ٤١).

الفرض الرابع:

الوعي والاستبصار وتنبيه الذات: يؤثر الوعي والاستبصار ومراقبة الذات في انفعال الفرد وسلوكه، بل في تغيير السلوك أيضاً فيمكن للفرد عن طريق الوعي ومراقبة الذات أن يغير بعض العادات السلوكية السيئة مثل التدخين وذلك عن طريق حساب عدد السجائر التي يدخنها والوعي بأثرها الضار والمدمر للصحة .

الفرض الخامس:

التصور والتخيل: يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بالطرق غير اللفظية حيث تؤثر الطرق غير اللفظية (التصور – التخيل – الأحلام) في انفعال الفرد وسلوكه وفي الاضطراب الانفعالي وأيضاً في مساعدة الأفراد على تغيير سلوكهم وانفعالهم واضطرابهم وفي هذا ي تفق أليس مع المحللين النفسيين وعلى رأسهم فرويد ولكنه يختلف مع سكنر الذي رفض النظر للمتغيرات المعرفية التي تكمن خلف الإشراط الإجرائي.

الفرض السادس:

وجود علاقة متبادلة بين المعرفة والانفعال والسلوك: من المعلوم أن المعرفة تؤثر في الانفعال والسلوك والانفعال يؤثر في المعرفة والسلوك ، والسلوك يؤثر في الانفعال والمعرفة ويعتبر هذا الفرض أساس المنظور المعرفي فلا يمكن فصل الاضطراب الانفعالي عن تفكير الفرد.

الفرض السابع:

التغذية الرجعية والتحكم في العمليات الفسيولوجية: عندما يدرك الناس أن انفعالهم يؤثر في عملياتهم الفسيولوجية فإنهم يفكرون باهتمامهم حول هذه العمليات الفسيولوجية مما يؤثر في سلوكهم ، فالتركيز على إدراك ومعرفة ردود الأفعال الفسيولوجية يجعل الفرد أحياناً لا يستطيع تغيير بعض هذه الردود مثل زيادة أو نقص ضغط الدم(العامري،٢٠٠٠: ٢٠).

الفرض الثامن:

تأثير الميول الفطرية على الانفعال والسلوك: تؤثر الميول الفطرية بالتعامل مع العوامل البيئية والتعلم في انفعال الفرد وسلوكه وكذلك في الاضطراب الانفعالي.

الفرض التاسع:

تأثير توقع الفرد على انفعاله وسلوكه: فتوقع الفرد يؤثر في انفعاله وسلوكه بل إن التوقع يؤثر على درجة الاضطراب الانفعالي ويؤثر على علاقة الفرد بالمعالج والعملية العلاجية فالناس قد يغيرون من أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم عندما يدركون أن الآخرين يتوقعون منهم ذلك حتى ولو كان ذلك ضد اهتماماتهم.

الفرض العاشر:

تأثير مركز تحكم الفرد على انفعاله وسلوكه: يؤثر مركز التحكم في انفعال الفرد وسلوكه ويختلف هذا التأثير عما إذا كانت أفعال الفرد وردود أفعاله تتم طبقاً لتحكمه الذاتي أو من مصدر خارجي فعندما يكون مركز التحكم داخلياً فإن الفرد يصبح أكثر استقلالا في اتخاذ قراراته وفي ردود أفعاله وعندما يكون مركز التحكم خارجياً فإن الفرد يصبح أكثر اعتمادية على الآخرين وأكثر مسايرة لهم.

الفرض الحادي عشر:

أخطاء خصائص الفرد: تؤثر خصائص الفرد من دافعية وسببية وكذلك أسلوب عزو الفرد في وجهة نظره بحالته الداخلية وتجاه الناس والأحداث الخارجية وعندما يقيم الناس دوافعهم وأغراضهم على مفاهيم زائفة ومضللة فسوف تكون لديهم درجة عالية من الاضطراب الانفعالي(أبو شعر،٢٠٠٧: ٢٦).

الفروض الخاصة بالمعرفة الوسيطة للاضطراب الانفعالي:

الفرض الثاني عشر:

التفكير اللاعقلاني: حيث يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي فالفرد من الممكن أن يصبح منطقياً عقلانياً يحقق قيمه الأساسية في الحياة والسعادة أو من الممكن أن يصبح لا عقلانياً يخرب تلك القيم وهذا يتوقف على طريقة تفكير الفرد.

الفرض الثالث عشر:

سوء تقدير الذات: لدى الناس ميول فطرية ومكتسبة ليس فقط لتقييم سلوكهم وأدائهم ولكن لتقويم أنفسهم ككل وإذا كان هناك خطأ في تقدير الفرد لذاته فإن هذا لا يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه فقط ولكنه يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي أيضاً(إبراهيم ، ١٩٩٠ : ٤٠).

الفرض الرابع عشر :

الأساليب الدفاعية اللاشعورية: تؤثر ميكانزمات الدفاع على انفعال الفرد وسلوكه فعندما يدرك الناس أن سلوكهم خاطئ وسيء ، فإنهم يرفضون الاعتراف لأنفسهم وللآخرين بأفكارهم الخاطئة أو تصرفاتهم السيئة وبالتالي يلجأ الناس لاستخدام العديد من ميكانزمات الدفاع مثل (تبرير – إسقاط – كبت –تعويض)

الفرض الخامس عشر:

درجة تحمل الفرد للإحباط: قدرة تحمل الفرد للإحباط تؤثر في انفعاله وسلوكه فالناس لديهم ميول فطرية ومكتسبة لتحمل القليل من الإحباط ، وبالتالي هم يفضلون الأعمال السهلة والبسيطة التي لا تتطلب مجهوداً كبيراً أو وقتاً طويلاً والناس لديهم رغبة أيضاً في تحقيق الإشباع ، ولكنهم يتجنبون السلوك الذي يجعلهم يحققون اللذة مع عدم قدرتهم على تحمل العمل الذي يحقق لهم ذلك مما يؤدي إلى مشاعر القلق والاكتئاب والعلاج الفعال يتضمن مساعدة الفرد على تحمل الإحباط وعلى عمل خطط بعيدة المدى للمستقبل تتضمن تغييرات في المثيرات غير المرغوبة أو قبولها إذا لم تستطع تغييرها.

الفرض السادس عشر:

توقع الفرد للتهديد: يؤثر في انفعاله وسلوكه لا يستجيب الناس للتهديد عندما يكون هناك تهديد حقيقي فقط ولكنهم أيضاً عندما يتخيلون أو يتوقعون ظروف التهديد ومواقفه وهذا يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي كما لو كانت هناك مواقف تهديد حقيقية (أبو شعر، ٢٠٠٧: ٢٧).

الفروض المتعلقة بفنيات العلاج العقلاني الانفعالي

الفرض الأول: العلاج الموجه الفعال (rapy Active directive) :

يعتبر العلاج النشط الموجه فنية من فنيات العلاج العقلاني الانفعالي فلدى الأفراد اتجاهات قوية فطرية أو مكتسبة تجعلهم مضطربين انفعالياً ويعملون بصورة مختلة وظيفياً ولأنهم يفكرون ويشعرون ويسلكون بطرق تتسم بقهر الذات وبأسلوب انهزامي منذ الطفولة المبكرة فصاعداً ، فإنهم يتجهون إلى تلقى مزيد من المساعدة الفعالة من العلاج النشط الموجه ذو التوجه الإيجابي.

الفرض الثاني: الجدل والإقناع (and Persuasion Disputing) :

يعتبر الدحض والحث فنية من فنيات العلاج العقلاني الانفعالي وتستخدم هذه الفنية مع الأفراد الذين يتمسكون ببعض المعتقدات والأفكار غير العقلانية حيث ينتج عنها المشاعر الانهزامية والمدمرة للذات مما يجعلهم غير منسجمين مع الواقع . ويعمل المع الج العقلاني على أن يبين لهم كيف أن معتقداتهم غير العقلانية غير صادقة ويوضح لهم أن استمرارهم في التمسك بهذه اللاعقلانيات سوف يسبب لهم حتماً مزيداً من الآلام التي لا مبرر لها كما أن يعمل المعالج على أن يتحلى العملاء عن معتقداتهم اللاعقلانية وكذلك السلوكيات المختلة وظيفياً (عبد الهادي ، ١٩٩٧: ٤٢).

الفرض الثالث: الواجبات المنزلية (work Home) :

هناك بعض من الأفراد الذين تعودوا على التفكير والانفعال بطرق معينة مختلة وظيفياً ويفرطون شعورياً أو لا شعورياً في ممارسة هذه السلوكيات عبر فترة من الزمن إلى أن يتحولوا إلى طبيعتهم ويقاموا التغير بصعوبة بالغة وينبغي توجيههم نحو ممارسة فعالة ونشاط معين من أجل التخلص من هذه العادات المدمرة للذات . والعلاج النفسي الفعال يشمل قدراً لا بأس به من تعيينات الواجب المنزلي في صورة برنامج توجيهي إيجابي نشط حتى يتخلى العميل عن سلوكه المختل وظيفياً عن طريق بعض التمرينات المرتبطة بالتفكير والتخيل والتصور وتكرار بعض المعلومات وحل بعض التمرينات الهادفة إلى تنمية القدرة على التفكير العقلاني في مواقف الحياة المختلفة .

الفرض الرابع: الإهانة والقصد (or Intent Insult) :

تبسيط أثر الإهانة فنية من فنيات العلاج العقلاني الانفعالي ، حيث يميل الأفراد إلى أن يشعروا بمزيد من الاضطرابات وأن يغيروا سلوكهم بصورة فعالة عندما يظنون أن الآخرين حاولوا أن يحطوا من قدرهم أو يقللوا من أهميتهم وقيمهم وإن إدراكاتهم لنوايا الآخرين في إيذائهم أو الحط من قدرهم تميل إلي التأثير فيهم أكثر من ادراكاتهم بالقدر الحقيقي الذي يسببه الآخرين لهم والعلاج العقلاني يتمثل في مساعدة العملاء على أن لا يأخذوا إهانات الآخرين بجدية مبالغ فيها ومساعدتهم على قبول الآخرين بطريقة إيجابية حتى لو كانوا هؤلاء الآخرين يفعلون ذلك عمداً ويقرر أليس إن قليل من مدارس العلاج الكبرى تؤكد هذه النقطة رغم أنها تمثل حجر الزاوية في العلاج العقلاني الانفعالي(العامري،٢٠٠٠: ٢٤).

الفرض الخامس : تفريغ الانفعالات المختلة وظيفياً (Abreation emtions of dysfunctional) :

يرى أليس أن تفريغ وتنفيس الانفعالات يعد فنية من فنيات العلاج العقلاني الانفعالي وخاصة الانفعالات المختلة وظيفياً وخاصة الأشكال المتنوعة من الغضب Anger والعدائية

Hostility والاستياء meut – Resent والغيظ Rage والعدوان الجسمي physical Aggression يكون له آثار ملطفة تعمل على تخفيف ونقض هذه الانفعالات ولكن غالباً ما يستمر الأثر الوراثي الذي يميل لتقوية الفلسفات أو المعتقدات التي يستخدمها الأفراد لخلق هذه المشاعر ويرى إليس أن فلسفة الغضب philosophy behind Anger تشمل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية ويعمل العلاج العقلاني الانفعالي على مساعدة العملاء على تنمية القدرة على ضبط ا لغضب والتحكم في الذات والتخلص من المشاعر التي قد تؤدي إلى الاستياء وإحلال أفكاراً أكثر عقلانية تجاه الذات وتجاه الآخرين مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والتقليل من درجة المشاعر الذاتية الانهزامية والتي تؤدي إلى الغضب والعدوان في المستقبل.

الفرض السادس: احتيار الطرق الإيجابية لتعديل السلوك (Choice of behavior al change) :

يعد تعليم الفرد أسلوب اختيار الطرق الإيجابية لتعديل السلوك بنفسه فنية من فنيات العلاج النفسي ، فعلى الرغم من عدم وجود الإرادة الحرة كما يبدو رغم أن السلوك البشري قد هددته جزئياً العوامل البيولوجية والبيئة أو أسباب لا يستطيع الفرد التحكم فيها نسبياً حتى أنه توجد درجة عالية من الاختيار أو الإرادة ويستطيعون عن طريق معايير لا بأس بها من العمل أن يحددوا جزئياً طريقة شعورهم وعملهم ، وبسبب قدرتهم فهم يستطيعون أن يختاروا بدلالة أن يغيروا بعض من اضطراباتهم الطبيعية والتي مارسوها لمدة طويلة . وعندما يتخلصون من الكتل الانفعالية فإنهم يستطيعوا أيضاً أن يحولوا إمكاناتهم إلى حقيقة واقعية من أجل متعة أكبر ونمو للشخصية ويعمل العلاج العقلاني على تنمية مهارات القدرة على انتقاء السلوك المرغوب فيه اجتماعياً وذلك بواسطة توجيه الرغبة والإرادة (عبد الهادي ، ١٩٩٧: ٤٤).

الفرض السابع : ضبط النفس (self –control) :

حينما يدرك بعض الأفراد أن سلوكهم أقل مما هو مرغوب فيه وعندما يشعرون بأنهم مضطربون انفعالياً فإن لديهم القدرة الكبيرة على التصميم بأن يغيروا الأنواع المتعددة من ضبط

النفس أو طرق التحكم في الذات لكي يصلوا إلى مثل هذا التغيير فهم في الغالب يعدلون انفعالاتهم وسلوكهم بصورة أكبر عن طريق مبادئ ضبط النفس مما لو كان يسيطر عليهم الآخرون أو يوجهونهم حيث تشمل عملية ضبط النفس على عوامل معرفية قوية والعلاج النفسي الفعال يتكون من مساعدة العملاء على استخدام قدر ملائم من التحكم الذاتي المعرفي لضبط وإدارة الذات.

الفرض الثامن : تنمية مهارات التعامل مع مصادر التهديد (Coping with distress and threat):

تتأثر قدرة الأفراد على مواجهة الإجهاد النفسي والتهديد بدلالة إدراكاتهم عن كيف يستطيعون المواجهة في اعتقادهم وتعليمهم مهارات واستراتيجيات المواجهة خلال تفكيرهم ومفاهيمهم عن إمكانية المواجهة حتى يستطيعوا التعامل مع الناس والأشياء بصورة أفضل وتزداد قدرتهم على ذلك ومهمة المعالج العقلاني تتمثل في مساعدة العملاء على تعليمهم مهارات واستراتيجيات فعالة للمواجه ة رغم قوة الظروف وشدة التهديد مما يؤدي إلى تغير السلوك فبدلاً من الصراخ والعويل من المشاحنات التي تلحق بالأفراد فالمعالج يرشد هؤلاء الأفراد بتكتيكات توكيدية للذات بدلاً من التعامل بصورة عدوانية مع الآخرين(العامري،٢٠٠٠: ٢٥).

الفرض التاسع : التحول أو تشتت الفكر (Diversion or Distraction) :

تحويل الانتباه يعد فنية من فنيات العلاج العقلاني الانفعالي حيث يميل الأفراد إلى التركيز أساساً على شيء واحد في وقت واحد حتى أنه إذا أرادوا التوقف عن التركيز في مجموعة من الأفكار المضطربة مثل الفزع من الفشل والرفض أو الإحباط فإنهم يستطيعون أن يغيروا انفعالاتهم وسلوكياتهم مؤقتاً على الأقل وذلك من خلال التركيز على معارف غير مسببة للاضطراب مثل (السرور – الاسترخاء والأحاسيس البدنية) والعلاج النفسي الفعال يتمثل في مساعدة العميل في تعلم مهارات التحويل المعرفي أو تشتت الفكر وهذا الشكل من المعالجة يمكن أن يؤدي في الغالب إلى نتائج علاجية جيدة في خفض الاضطراب.

الفرض العاشر: التعليم والمعلومات (Education and information) :

يعمل العلاج العقلاني على تعليم العملاء أساليب متنوعة من المعلومات والتعليمات التي تساعدهم على فهم ما فعلوه لإزعاج أنفسهم والعم ل على زيادة فهمهم لأنفسهم ولسلوكهم بواسطة طرق معرفية وسلوكية ملائمة قد تسهم في خفض اضطراباتهم الانفعالية.

الفرض الحادي عشر: الإيحاء والإيحاء المنوم (Suggestionsand Hypnoticsuggestio) :

خفض قابلية الفرد لاستثارة بإيحاءات من الآخرين فنية من فنيات العلاج ا لعقلاني الانفعالي فالبشر يتصفون بالميل الشديد للتفكير والانفعال والسلوك حسب الإيحاءات القوية للآخرين وغالباً ما تؤدي تلك الإيحاءات إلى نتائج غير طيبة للفرد أو المجتمع حيث إنهم يأخذون مثل الإيحاءات ويحولونها إلى إيحاءات قوية ذاتية مما يؤثر على سلوكهم و انفعالاتهم وبسبب المزيد من الاضطراب الانفعالي المختل وظيفياً ويحاول العلاج العقلاني مساعدة العملاء لتحقيق درجة أقل من الإيحائية وأن يجعلوا لأنفسهم قدرة أكبر على التأثير بتفكيرهم القائم على أساس واقعي تجريبي وأقل قدرة على التأثير بالإيحاء المطلق للآخرين (أبو شعر، ٢٠٠٧: ٢٩).

الفرض الثاني عشر : صياغة النموذج والتقليد (gmitation Modeling and):

تعليم الفرد اختيار نماذج السلوك الإيحائية وتقليدها يعد فنية من فنيات العلاج العقلاني الانفعالي ويقرر أليس أن لدى الناس اتجاهات فطرية ومكتسبة لتقليد الآخرين ومحاكاتهم في أفكارهم وانفعالا تهم وتصرفاتهم وذلك طبقاً لمدى إدراكهم لتلك النماذج وأسلوب تقليدها ، فهم يغيرون انفعالاتهم وأعمالهم تمثلاً بهؤلاء الذين يدركون أنهم نماذج لهم ، وقد يؤدي ذلك إلى خفض أو زيادة اضطرابهم الانفعالي بواسطة المحاكاة والتي تتضمن عمليات التوسط المعرفي حيث أثرها الهام في وجود السلوك وتدعيمه وتشمل تكتيكات المعالج العقلاني مساعدة العملاء على اكتساب وعي نوعي عن كيفية مقدرتهم على استخدام المحاكاة لمساعدة أنفسهم للتغلب على اضطراباتهم عن طريق التقليد للنماذج السلوكية الإيجابية ووقف تقليد النماذج السلبية.

الفرض الثالث عشر : حل المشكلات (Problems solving) :

يعد أيضاً تعليم الأفراد مهارات أسلوب حل المشكلات فنية من فنيات العلاج العقلاني الانفعالي فمن خلال استخدام فنية حل المشكلات في مساعدة العملاء على التخلص من الاضطرابات الانفعالية والسلوك المختل وظيفياً ، حيث يمتلك الأفراد قدرات ومهارات لحل هذه المشكلات وهم بذلك يكونون أسرع في خفض توترهم عن من لديهم عجز في قدرات حل المشكلات حيث أظهرت الدراسات التوكيدية أن الأفراد الذين لديهم عجز في حل المشكلات يميلون فعلاً إلى أن يسلكوا بطريقة مضطربة عن هؤلاء الذين ليس لديهم العجز في حل المشكلة وإن تعليم طرق حل المشكلات للعملاء يمكن أن يعمل ويفيد كأسلوب علاجي فعال وبصورة فعالة .

الفرض الرابع عشر: لعب الدور والإلقاء السلوكي (Role playing and behavioral rehearsal) :

إن لعب الدور يشمل عناصر معرفية متميزة وهذه العناصر تساعد الناس على أن يغيروا مشاعرهم المختلة وظيفياً وأعمالهم أيضاً ويشمل لعب الدور تحليلاً معرفياً واضحاً تماماً للمشاعر المثارة أثناء تمثيل الدور وتلك العملية تشمل إعادة البناء المعرفي التي تظهر خبرات لعب الدور فهي طريقة أكثر فاعلية من الناحية العلاجية ، حيث يتحدد دور المعالج النفسي على تعليم العملاء لمهارات القيام بالأدوار ومساعدتهم في اكتساب خبرات ومشاعر إيجابية عن تلك الأدوار وخفض مستوى المعتقدات غير العقلانية تجاه بعض الأدوار الاجتماعية(العامري،٢٠٠٠: ٢٥).

وجهة نظر أليس في نمو الشخصية :

قام أليس بصياغة عدد من المفاهيم الأساسية لنظريته الخاصة بالعلاج العقلي الانفعالي من هذه المفاهيم:

١. الاستعدادات البيولوجية:

حيث يولد الإنسان ولديه استعد اد قوي لان يكون منطقياً ممثلاً لذاته ،محققاً لها على النحو الذي يقرره أليس وماسلو وروجرز كتاباتهم . ولكن الإنسان لديه أيضاً استعدادات قويه أن

يكون غير منطقي في سلوكه وان يكون قاهراً لنفسه . وهو يفكر بسهوله وبشكل طبيعي كما أنه يفكر حول تفكيره ، وهو مبتكر لحب ويتعلم من أخطائه وهو يغير من نفسه مرات عديدة (القذافي ، ٢٠٠١ : ٤٤).

٢. التأثير الحضاري:

يميل الإنسان فطرياً أن يخضع للتأثير وبصفة خاصة أثناء مرحلة الطفولة ، ويكون هذا التأثير من أفراد أسرتهم من أقرانهم المباشرين ، وكذلك من جانب البيئة الحضارية ا لتي يعيش فيها بوجه عام وعلى الرغم من أن هناك اختلافات شاسعة بين الأفراد في هذا المجال فان الإنسان يضيف إلى اضطرابه الانفعالي وعدم المنطقية بالخضوع لتعليم الأسرة والمجتمع وتقاليدهما (الشناوي ، ١٩٩٤ : ١٠٦).

٣. التفاعل بين الأفكار والمشاعر والتصرفات:

رأى أليس أن كل البشر العاديين يفكرون ، ويشعرون ويتصرفون وهم يفعلون ذلك في صورة تفاعلية وتبادلية فأفكارهم تؤثر بشكل جوهري على مشاعرهم وسلوكياتهم كما أن انفعالاتهم تؤثر على سلوكياتهم بشكل هام ، كما أن تصرفاتهم تؤثر بشكل متميز على كل أفكارهم وانفعالاتهم . ولكي نغير واحداً من هذه الأنماط فان تغير أحد النمطين الآخرين سيؤدي إلى نتائج ومن هنا فان الصورة الكاملة من العلاج العقلاني الانفعالي تستخدم الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية لتغير الشخصية (القذافي ، ٢٠٠١ : ٤٣).

٤. قوة التأثير المعرفي:

إن إحداث تغيير جوهري في ج انب معرفي هو أساس يمكن أن يساعد في إحداث تغييرات هامة في عديد من الانفعالات أو السلوكيات بينما أحداث تغيير جوهري في أحد المشاعر يكون له أثر محدود في التغيير المعرفي فالبشر لهم خاصية التفكير والترميز بشكل خارق يفوق سائر المخلوقات ومن هنا فإن كل الإجراءات العلاجية تشتمل على جوانب معرفية عالية كما أن أكثر صور المعالجات فاعلية يميل إلى أن تكون معرفية بشكل أساسي بجانب كونها انفعالية أو سلوكية

ويستخدم العلاج العقلاني الانفعالي مجموعة كبيرة من الطرق المعرفية ولكنه يركز بشكل أساسي على مهاجمة الأفكار غير المنطقية و بذلك يحاول أن يكون نسقاً متعمقاً لتغيير الشخصية ويساعد المسترشدون على تغيير فلسفاتهم في الحياة بشكل جذري (الشناوي ، ١٩٩٤ : ١٠٧).

٥ . التفكير اللامنطقي وعلاقته بالاضطراب:

يرى أليس في نظريته للعلاج الانفعالي أن كل الاضطرابات الانفعالية الشديدة لا تنشأ من النقطة (A) أو الخبرات المنشطة التي تؤثر على الناس و إنما تنشأ بشكل مباشر من (B) أي الأفكار التي يتبناها الناس حول هذه الأحداث والخبرات وتشتمل (B) على الأفكار العقلانية (R –B –S) التي تأخذ بشكل عام صورة رغبات ومطالب وتفصيلات وكذلك على الأفكار اللاعقلانية التي تأخذ صورة مطالب وأوامر وحتميات مطلقة (IRBS) (القذافي ، ٢٠٠١ : ٤٤) .

٦. أهمية الاستبصار:

على اعتبار العلاج العقلاني الانفعالي إلى حد كبير علاجاً معرفياً إلا أنه لا يهتم بقيمة الاستبصار في العلاج ولا يفهم المرشد لأسباب الاضطراب أو كيف أصبح مضطرباً و على خلاف مدرسة التحليل النفسي وباقي الطرق المختلفة لعلاج الوعي مثل العلاج الجشتطلتي فإنه لا يفترض أن الاستبصار من هذا النوع سيؤدي ألي تغير تلقائي وبدلاً من ذلك فان العلاج العقلاني الانفعالي يدعو إلى ثلاث أنواع من الاستبصار من جانب المسترشد:

١ . سلوك قهر الذات لا يرجع في أساسه إلى الأحداث السابقة و إنما يرجع إلى منظومة التفكير لدى الأفراد وبصفة خاصة أفكارهم غير المنطقية.

٢ . مهما كان سبب الاضطراب فان ما يشعرون به الآن من التعاسة يرجع لكونهم مازالوا يبرزون أنفسهم بأفكار غير منطقية أنشئوها في الماضي وهم مستمرون في إشراط أنفسهم أكثر من كونهم يشرطون من جانب الآخرين.

٣. أن الاستبصار ين الأول والثاني في حد ذا تهما لم يساعدا على تغيير الأفكار غير المنطقية لدي الناس و إنما يتم ذلك من خلال العمل والممارسة الجادة من جانب الأفراد المضطربين في الحاضر والمستقبل(الشناوي ، ١٩٩٤ : ١٠٨).

أهم معايير الصحة النفسية للفرد كما يراها أليس:

١. الاهتمام بالذات – التوجه الذاتي.

٢. تحمل الإحباط بشكل واضح – المرونة.

٣. التمسك بالأهداف الخلاقة – التفكير العلمي.

٤. توقع حدوث تغيرات مفاجئة في الحياة وتقبلها.

٥. تقبل الذات وتقبل المخاطرة.

٦. السعي الدائب نحو تحقيق الذات.

٧. عدم المثالية .

٨. المسؤولية الذاتية عن الاضطرابات الانفعالية بعيداً عن الظروف الخارجية(شقير ، ٢٠٠٢ : ٢٣).

العلاقة بين المعرفة والاضطراب الانفعالي من وجهة نظر أليس:

١. لا يمكن أن تكون هناك انفعالات مضطربة بصورة مستقلة عن المعرفة فهي بصورة كبيرة تستهل وتشمل أفكاراً ساخنة Hot thoughts يتم اعتناقها بشدة ومن ثم تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي .

٢ . الانفعالات المضطربة المدمرة للذات تنتج من الأفكار والمعتقدات غير ا لعقلانية غير الواقعية فمثلاً لمعتقد الذي يقول لابد أن أنجح في كل الأوقات " فهذا معتقد غير عقلاني وتنتج عنه مشاعر القلق ".

٣ . رغم صعوبة تحويل الأفكار والمعتقدات المسببة والمصاحبة للاضطراب الانفعالي فإن دراسات كثيرة أكدت أنه عندما يفعلون ذلك فإن مشاعرهم المضطربة وسلوكياتهم الهادمة للذات سوف تتحسن بصورة كبيرة لها دلالتها الإيجابية .

٤ . كثير من المعارف التي تؤدي إلى الاضطراب والتي يشملها الاضطراب الانفعالي معارف شعورية (واعية) ومع ذلك فكثير من الفلسفات اللاشعورية أو الضمنية والتي يمكن أن يكون الأفراد غير واعيين بها إلا أنهم يستطيعون عادة أن يحضروها إلى الشعور ومع ذلك يعملون على تغييرها . إن استخدام طرق العلاج العقلاني الانفعالي وجد أنها ذات قيمة علاجية فعالة في تخفيف حدة الاضطرابات الانفعالية (عبد الهادي ، ١٩٩٧: ٣٥).

مسلمات العلاج العقلاني الانفعالي:

١.يولد الإنسان ولديه الإمكانات ليصبح عقلانياً واضح التفكير أو غير عقلاني مشوش الت فكير، فالإنسان لديه نزعة قوية للبقاء ، بما في ذلك نزعة التفكير واستخدام اللغة والتلذذ الحسي والجنسي والحب والاهتمام بالآخرين وتحقيق إمكاناته ولكنه قد يصبح مدمراً لذاته ، يتهرب من المسؤولية، يكرر أخطاءه ويطمح في إجادة كل شيء إلى حد الكمال.

٢. هناك علاقة مت بأدلة بين المعرفة والانفعال والسلوك ، وحتى نفهم السلوك المدمر للذات فلابد أن نفهم كيف يدرك الإنسان وكيف يفكر ويسلك ويشعر .

٣. يتأصل التفكير اللاعقلاني في التعلم المبكر غير العقلاني الذي يتلقاه الطفل من والديه من الثقافة التي يعيش في إطارها.

٤.الإنسان حيوان ناطق ويتم التفكير من خلال استخدام الرموز اللغوية وطالما أن التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالي باستمرار التفكير اللاعقلاني وما يميز الأشخاص المضطربين هم أنفسهم أنهم يسهمون في استمرار اضطرابهم وسلوكهم غير العقلاني عن طريق الأفكار الباطنة التي يريدونها لأنفسهم.

٥. لا تؤدي الوقائع أو الظروف الخارجية إلى الاضطراب الانفعالي بل الاتجاه في هذه الأحداث وكيفية إدراكها ، والتفكير بشأنهما هما اللذان يحددان هذا الاضطراب.

٦. يمكن مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية والمدمرة للذات بإعادة تنظيم المدركات والأفكار بحيث يصبح التفكير أكثر منطقية وعقلانية (إبراهيم ، ١٩٩٠ : ٢٧).

المبحث الثاني: انفعال الغضب

تمهيد:

إن انفعال الغضب من الانفعالات البشرية العامة التي تشيع بين البشر شأنه في ذلك شأن الخوف، والسعادة، والحزن ، فلا يوجد أي إنسان على وجه الأرض في إي ثقافة أو حضارة ألا وقد تعرض لخبرة الغضب.

ويعد الغضب انفعال أولي يؤدي إلى تهديد للسواء النفسي للكائن البشري، ولقد أخذ الاهتمام بدراسته يتزايد في السنوات الأخيرة ، لما له من نتائج سلبية في تمزيق روابط المودة ، والمحبة بين البشر، فالإنسان حين يشتد غضبه يفقد رشده وصوابه ويصير وحشاً ضارياً لا يدري ما يفعله أو يقوله ، ويظن أنه بذلك المظهر يظهر دور المحترم لذاته والمحافظ على كرامته(عبد الرحمن و عبد الحميد ، ١٩٩٨).

ولقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وزوده بمجموعة من الانفعالات التي يستجيب بها لما يواجهه من مثيرات داخلية أو خارجية ، ويعد انفعال الغضب من الانفعالات البارزة في حياة الإنسان ، والتي يشعر بها كدلالة على مواجهة الضغوطات ، وعوامل الإحباط لكنه عندما يتراكم داخل الفرد ، قد ينتج عنه بعض الأمراض ، أو الاضطرابات النفسية المختلفة (عبد الهادي ، ١٩٩٧ :١)

ويعد الانفعال خبرة إنسانية ، عامة تحدث لكل الأفراد في حياتهم اليومية ، وهو يظهر من خلال مظاهر سلوكية تجتاح جسم وعقل الفرد ، فالانفعال ما هو إلا تغيير في ملامح الوجه والحركات والأعمال الفسيولوجية والتعبيرات اللفظية ، كما أن الانفعال يكون مجرد وسيلة أو حيلة دفاعية للقضاء على أي موقف صعب يواجهه الفرد ، وكأن بهذا الانفعال يستطيع الفرد تغيير الكون وتخليص نفسه من هذا الموقف المزعج (كفافي و النيال ، ٢٠٠٠: ١).

تعريف انفعال الغضب:

لغوياً

يعرف الغضب لغوياً كما يلي:

١- (غَضِبَ) عليه- غَضَباً : سخط عليه. فهو غضِبٌ ، وغَضْبَانٌ. (ج) غِضَابٌ ، وهي غَضْبَى . (ج) غَضَابى.

٢- (أَغْضبَهُ) : حَمَلَه على الغَضَبِ . (غَاضَبَ) فلاناً : هَجَرَه وتبَاعد عنه.

٣- (الغضبُ) : استجابة لانفعال تتميَّز بالميل إلى الاعتداء.

٤- (الغضُوبُ) : الكثيرُ الغَضَب. (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠١: ٤٥١).

اصطلاحاً

يعرف الغضب في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي باعتباره "انفعال سيء غير مريح، ويصاحب الرغبة في الاعتداء أو التدمير وإنزال الضرر بالآخرين أو بالذات أحيانا".(طه وآخرون، ٢٠٠٣: ٦٠٨).

ويعرف كل من كفافي والنيال الغضب " بأنه انفعال يصدر عن الفرد حيث التعرض إلى مواقف وأحداث معينة يتعرض فيها لإهانة أو لوماً من شأنه أن يحط من قدره، وله ردود فعل فسيولوجية وأخرى جسمية" (كفافي و النيال، ١٩٩٧، ٩).

ووصفه أليس (Ellis,1993) من خلال المواصفات التالية:

- أن الغضب ينبع من الاعتقاد اللاعقلاني واللامنطقي.
- الغضب انفعال قوي نوعاً ما يميل إلى التدخل أو الامتداد إلى مجالات أخرى في حياة الإنسان، فمعظم الناس عندما يغضبون يعبرون عن أنفسهم بطريقة عدائية بارتباطات لا يشعرون بالغضب معها.

- الاكتئاب والقلق الناجمان عن التوتر المتزايد النابع من الغضب يمنع الأداء الفعال في نواحي أخرى من حياة الشخص.
- يمكن أن يخلق الغضب انفعالات سلبية من الأشخاص الآخرين تسبب بدورها الشعور بالنقد الشديد للنفس، ومع أشخاص آخرين يأخذ أشكالاً من تحقير الذات.
- أن تكرار الغضب يمكن أن يخلق توتراً صعباً داخل النفس وفي علاقة الإنسان بالآخرين(**بدر، ٢٠٠٧: ١٣٣**).

كما تعرف دافيدوف انفعال الغضب بأنه" انفعال يتميز بدرجة عالية من النشاط في الجهاز العصبي السمبثاوي وبشعور قوي من عدم الرضا سببه خطأ وهمي أو حقيقي". (دافيدوف ، ٢٠٠٠ : ١١٨).

وترى شحاته أن الغضب "هو انفعال طبيعي وفِطري في الإنسان وهو يمثِل جانبان : الأول ضار لأنه يؤثر على جسم وعقل وأُسرة وعمل الفرد ، والثاني مفيد لأنه يعمل كمتنفس لما يشعر به الفرد من ضيق وانزعاج ، والمهم هو إدراك الفرد لكل موقف يتعرض له فإذا أَدركه بموضوعية وَتعُقل لن يغضب من هذا الموقف". (شحاتة،٢٠٠٦: ١٧١).

وتعرف سليمان الغضب " بأنه حالة انفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات، تبدأ بالغضب البسيط، والاستثارة، والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل في العنف، ويتسم سلوك الفرد بالهياج الشديد والصراخ والتدمير(سليمان ، ٢٠٠٧ : ١٤).

ويعرف الباحث الغضب بأنه" حالة انفعالية تحدث لدى الفرد نتيجة تعرضه لمواقف يدركها على أنها تمثل تهديداً لذاته، أو عند شعوره بالإحباط ، وشعوره بوجود عائقاً يقف أمام اشباع حاجاته، تصاحبها ردة فعل لا شعورية تظهر في شكل استجابات لفظية أو بدنية"

ويتضح من تعريفات الغضب الآتي:

- الغضب مشاعر متكررة نسبياً.
- مشاعر سلبية غير سارة.

- تتسم هذه المشاعر بخوف شديد، مقارنة بمشاعر الحزن.
- يستمر لفترة أطول من غالبية الحالات الوجدانية الأخرى.
- تتعدد السلوكيات التي ترتبط بالتعبير عنه مقارنة بغيره من المشاعر.
- يعبر عنه لفظياً أكثر من غيره من المشاعر الأخرى.
- تكون التغيرات اللفظية لصوت الشخص الغاضب قوية.
- يشعر الأفراد بأقل رغبة لتغيير أو ضبط هذا الانفعال.
- ينتج عنه ميل قوي للتقرب من وليس تجنب المنبهات المثيرة.
- يدركه الشخص الغاضب على أنه مهدد لعلاقاته البينشخصية (حسين،٢٠١١: ٢١٢).

أنواع الغضب :

أشار (كفافي و النيال ،٢٠٠٠ : ١٥) إلى أن أنواع الغضب هي :

١. الغضب المكبوح Suppressed Anger : وهو النوع الذي يكبحه الفرد داخل نفسه .

٢. الغضب التعبيري Anger Expressed : وهو الغضب الذي يعبر عن نفسه في شكل أعراض جسمية ويظهر على شكل صداع مثلا.

٣. الغضب الموجه نحو الخارج Anger– Out : حيث يمكِن التعبير عنه ظاهريًا .

٤. الغضب الإيجابي Positive Anger : وهو النوع الذي يدفعنا إلى ممارسة أفعال إيجابية حيث يكون حافزًا للإنجاز والعمل بجدية .

٥. الغضب السلبي Negative Anger : فيسبب هذا النوع من الغضب ضغطًا على صاحبه وَتظهر فيه الاضطرابات النفس جسمية كقرحة المعدة والصداع النصفي وأمراض القلب .

٦. الغضب الاشمئزازي Disgusted Anger : حيث يعاني صاحبه من الشعور بالذنب ولوم الذات عقب نوبات الغضب التي اعترته ، ويلجأ الفرد في أحيان كثيرة إلى إنكاره .

٧. غضب الإزاحة Displacement Anger : حيث يحوِل الفرد غضبه نحو شيء معين ، وهو يسَتخدم كميكانزيم دفاعي .

كما أوضح (علي ، ٢٠٠١ : ٥١) أن هناك ثلاثة أنواع للغضب وهي :

١. الغضب الصريح Anger Manifest : حيث يكون واضحًا ويكون الفرد على علم به .

٢. الغضب الكامن Latent Anger : ويتميز بكبته في المستوى اللاشعوري ولا يعي به الفرد .

٣. الغضب المزمن Chronic Anger : وهو يمثِل مشكلة حقيقية في التوافق الشخصي للفرد.

وقد أضاف كارول وريتشارد إلى هذه الأنواع ما يلي :

١. الهياج : حيث يكون الغضب فيه خارج نطاق سيطرة الفرد ، وهو تعبير خارجي عن الغضب ، أي يكون ظاهر للأفراد الآخرين .

٢. الغيظ : فتكون مشاعر مباشرة من الغضب تجاه الأشخاص والموضوعات التي يكون التعبير فيها عن الغضب داخلي فتكون السبب في شعور الفرد بعدم الراحة .

٣. السخط : وهو أفضل أنواع الغضب الإيجابي والذي يكون تحت السيطرة (شحادة،٢٠٠٦: ١٧٧).

أما (خطاب ، ٢٠٠٧ : ١١٢) فقد صنفت انفعال الغضب إلى:

- الغضب الصريح: ويعي به الشخص ويكون واضحا.
- الغضب الكامن: يتم كبته ولا يعي به الشخص، ويلعب دورا في الاكتئاب المزمن.
- الغضب المزمن: ويمثل مشكلة حقيقة في التوافق الشخصي للفرد وهو:
- مرضي: ويميل إلى إحداث الشقاء في حياة الفرد ويسهم في حدوث المرض النفسي.
- زائد عن الحد: فالغضب الذي يعبر عنه الشخص يكون خارجا عن الحدود كاستجابة للإحباط الذي يواجهه الشخص.
- غير عقلاني: حيث يرتبط بفكرة غير منطقية.

ويصاحب الغضب المزمن أعراض إضافية تتمثل في: عدم الصبر، التمركز حول الذات، العدوان اللفظي، العداء المبالغ فيه.

وقدم إكهارت وديفنباخير (Eckhardt & Deffenbacher 1995) تصنيفاً مقترحاً يتضمن خمس فئات للغضب:

- اضراب التكيف المصحوب بمزاج الغضب.
- والغضب الموقفي غير المصحوب بالعدوان.
- واضطراب الغضب الموقفي المصحوب بالعدوان.
- واضطراب الغضب العام المصحوب بالعدوان. (حسين،٢٠١١: ٢١٣).

كما وضع إكهارت وديفنباخير(Eckhardt & Deffenbacher) تصنيفاً آخر للغضب يعتمد أيضاً على أساليب التعبير عنه إلى:

١.التعبير الخارجي عن الغضب: حيث يعبر الأفراد بشكل سلبي عن غضبهم.

٢.التعبير الداخلي عن الغضب: ويميل فيه الفرد إلى كبت مشاعر الغضب والاحتفاظ بها.

٣.أسلوب التحكم في الغضب: وينشغل من يصنفون ضمن هذه الفئة عند تعبيرهم عن غضبهم بمهارات التكيف المتنوعة والي يمكن أن تهدئ من حالتهم وتخفض من استثارتهم.

٤.الأسلوب النشط لتأكيد الغضب اجتماعياً: ويتميز الأفراد في هذه الفئة بأنهم عند الغضب يمارسون أنشطة مناسبة عديدة تعمل على تشتيت الغضب ومنها حل المشكلات، والتوكيد، والمهارات التفاوضية(حسين،٢٠١١: ٢١٤).

الأسباب والعوامل المثيرة لانفعال الغضب:

تشير (بكير ، ٢٠٠١ :٢): إلى أن تكرار ودرجة نوبات الغضب وطرق التعبير عنه تختلف من شخص لآخر، باختلاف التنشئة الاجتماعية والتاريخ الشخصي للفرد، وكيف يتعامل مع التهديد أو الموقف الضاغط، لذلك يمكن القول بأن الشخص الوحيد الذي يسبب الغضب للفرد هو

الفرد نفسه، فهو الذي يختار كيف يستجيب للأحداث التقي تزعجه في ضوء ما يحمله من أفكار ومعتقدات.

ولقد أشار (حسين ، ٢٠٠٧ : ٣٦): إلى ثلاثة مقومات لانفعال الغضب والتي تتفاعل لتولد الغضب لدى الفرد :

أولا: المثيرات التي تعمل على استثارة الغضب، وقد تكون هذه المثيرات ذات مصدر خارجي من البيئة الخارجية أو مصدر داخلي مرتبط بذات الفرد.

ثانيا: حالة الفرد قبل الغضب، وتتضمن الحالة الجسمية والانفعالية والمعرفية والخصائص النفسية للفرد في الوقت الذي يتعرض فيه للاستفزاز.

ثالثا: تقييم وتفسير الفرد للمثيرات التي تستثير الغضب، وقدرة الفرد على التعامل أو التكيف مع هذه المثيرات.

كما تشير (يونس ، ١٩٨٥ : ١٥٣) إلى أن الطفل من صغره يتعلم أن يغضب من مواقف دون أخرى، وهذه المواقف تتغير بتقدم العمر وزيادة الخبرات ونمو الإدراك إلى غير ذلك من العوامل التي تزيد من مفاهيمه للعالم الخارجي.

فمن الصعب تحديد جميع الظروف والأسباب التي تثير انفعال الغضب، لأن الظروف تكون متنوعة ومعقدة أحيانا، كما أن الانفعالات بشكل عام متغلغلة في جميع شؤون حياتنا، إلا أن هذا لم يمنع بعض الباحثين من محاولة البحث في الأسباب المؤدية إلى استثارة انفعال الغضب لدى الأفراد.

فيرى (الخالدي ،٢٠٠١ : ٢٤٣) بأن انفعال الغضب يرجع إلى أسباب متعددة، فهو ينتج عندما يتعرض الفرد لظروف الفشل والإحباط في تحقيق أهدافه، وإشباع حاجاته الأساسية، ويحدث انفعال الغضب نتيجة الإتكالية الزائدة التي يتصف بها سلوك بعض الأفراد عندما يواجهون موقفا يحتاج إلى المثابرة والإنجاز والاعتماد على النفس، ويظهر انفعال الغضب من وجود الفرد في حالة

صراع نفسي بين إقدام وإحجام لتحقيق هدف مرغوب يسعى إليه، كما يستثار انفعال الغضب لدى البعض من الناس بسبب شعوره بالغيرة من الآخرين.

وتذكر(ليندا دافيدوف ، ٢٠٠٠ : ١٢١) أيضا عددا من الأسباب التي قد تؤدي إلى الغضب، وهي كالتالي:

- الإحباط.
- الصراع.
- الألم الجسدي.
- التقريع والإهانة والتهديد.
- وقد تلعب العوامل الوراثية دور في زيادة أو نقصان انفعال الغضب.

وذلك نظرا لفطرية هذا الاستعداد، فلقد عرفت بعض الأمم والقبائل بميلها للمقاتلة أكثر من غيرها، وكذلك الرجال أكثر ميلا للمقاتلة من النساء، وكذلك تعثر العوامل البيئية في الغضب مثل: التقاليد، والمعاملة، ودرجة الحرارة، التغذية، والحياة الأسرية (محمد ، ٢٠٠٤ : ٥٤).

كما قد يكون لأسلوب تفكير الفرد سبباً في تعرضه لانفعال الغضب، فلقد حددت فورجت في عام (١٩٩٧) أربعة أنواع من التفكير تؤدي إلى انفعال الغضب، وهي كالتالي:

- التشويه في الاستنتاج، مثل: قراءة الأفكار والتفكير الانفعالي، وهذه كلها تقود إلى تفسير الأحداث المحيطة بطريقة غير صحيحة.
- الخوف وعدم الق قدرة على تحمل الأحداث غير المرغوب فيها، مثل : الاستمرار في القول لا أستطيع أن أتحمل ذلك.
- التوقع العالي للحصول على متطلبات الفرد، وهذا يقود إلى عدم القدرة على تحمل حالات الإحباط والفشل.
- التقييم العام للأشخاص الآخرين، مثل: تصنيف الآخر بأنه سخيف وسيء، وهذه تجعل الفرد يغضب بسرعة (عامر ، ٢٠٠٥ : ٥).

كما أوضح (أليس C : Ellis ١٩٧٧، ٥) أن من ضمن ما يثير غضب الفرد هو طريقة تفكيره فإذا كانت لاعقلانية Irrational فتكون السبب في إثارة الغضب لديه فمثلا عندما يقول " أنا يجب أن أحصل على هذا العمل ، أنا لن أستطيع أبدًا أن أعيش بدون هذا العمل ، أنا لن أستطيع أن أحصل على ما أريده أبدًا " ، فالأفراد الذين يتمسكون بهذه الأفكار اللاعقلانية يتوقعون لأنفسهم توقعات عالية وينتظرون من الغير أشياء كثيرة وعندما يصطدمون بأن هذه التوقعات لن تتحقق يصابون بخيبة الأمل والغضب .

وتشير (المخزومي، ٢٠١٢: ١) أن اسباب العصبية والغضب كثيرة منها ما يأتي :

١. مشاكل الحياة المتراكمة ان كانت عائلية او اقتصادية او اجتماعية او مهنية .

٢. عجز ميكانزمات الفرد على مجابهة مشاكل اخرى يتعرض لها ، ولسان حاله يقول كفى تحملت الكثير .

٣. الاحباط الذي يتعرض له الفرد من جوانب مختلفة .

٤. الاصابة بالأمراض المختلفة منها ارتفاع السكر او الاصابة بأمراض الضغط او السرطان الذي يعجز الطب عن الاتيان بعلاجه فيكون المصاب قد فقد الامل عندها يكون عصبي .

٥. سيطرة الغيرة خاصة لدى الزوجة.

٦. عجز الفرد عن مجابهة من كان أعلى منه مرتبة عندها يصب نار غضبه على من كان اضعف منه .

٧. التشجيع الذي يتلقاه الفرد عند اظهار غضبه بحيث تلبى حاجاته عند اظهار ذلك الغضب فبالتالي يستمر على ذلك وتصبح عادة لديه .

٨. ضعف سيطرة الفرد على انفعالاته في المواقف التي تثير غضبه .

٩. حساسية الفرد من سلوك الاخرين .

١٠. توقعات الفرد من الاخرين عندها يكون في حالة توتر وقلق تجاههم ويثور عليهم لأتفه الأسباب .

١١. التأثر بسماع النميمة والغيبة التي يطلقها الاخرون عليه .

١٢. الشعور بالخوف والقلق لأسباب عديدة .

١٣. الاصابة بالكآبة والحزن والالم .

١٤. فقدان الحنان والاطمئنان.

١٥. التعلم من الوالدين او احدهم ان كان يتصف بالغضب .

١٦. اضطراب هرمون الادرنالين الذي له علاقة ماسة بالغضب .

وفي هذا الصدد أشارت كارولين (Carolyn) إلى أن هناك أحداثًا داخلية وخارجية تعتبر وقود الغضب ومنها :

- المجتمع : فالفرد يعيش في مجتمع مليء بالأحداث التي تثير الغضب من عنف وقتل وحروب يشاهدها في التلفاز وجميع وسائل الإعلام التي تُقوم بعرض مشاهد العنف وُتعلِم الأجيال استجابات غير مناسبة .
- الأُسرة : فهي مصدر مهم جدًا لإثارة الغضب ، فأفراد الأُسرة الذين يُقومون بِسب
- الطفل مثلا بألفاظ مثل غبي أو مجنون ، ليس من أي شخص عادي يستمع لتلك الإهانات إلا ويغضب وعادًة ما يصحبها توبيخ و صفع على الوجه وضرب وإذلال .
- الشكاوي المزمِنة : حيث الجراحات والأمراض الخطيرة التي تحرِم الفرد من التفكير الإيجابي والعمل والسعادة كباقي الأفراد .
- اضطراب ما بعد الصدمة : حيث الحروب والضحايا ، فالأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب يشعرون بالغضب من كثرة الأهوال التي يشاهدونها .
- الاكتئاب : حيث يكون الأفراد المكتئبين أكثر عرضة لنوبات الغضب بصورة متكررة ، فيكون غضبهم موجه نحو ذواتهم وليس للآخرين.

- الأدوية : فبعض العلاجات تكون مثيرة للغضب والهياج .
- المخدرات : مثل الماريجوانا التي تعمل على زيادة مرض البارانويا ، والكوكايين الذي يبعث على الهياج المستمر ، والأمفيتامينات التي تعمل على زيادة الهياج ، والمسكِنات التي تؤدي إلى السلوك الانتحاري والعنف ، وعقاقير الهلوسة التي تدمِر الإحساس ، والهيروين الذي يعمل على غياب الفرد عن وعيه ولكن بعد انتهاء مفعول الجرعة يصبِح الفرد في غضبٍ عارم .
- الكحول : حيث إن الفرد المَتَناوِل للكحوليات يعَتقِد أنه سيظل في سعادة دائمة إلى أن ينتهي المفعول فيرجع لغضبه مرة أخرى(شحادة،٢٠٠٦: ١٧١).

كما أشار (أسعد ، ١٩٨٧ : ١٢٦) إلى أن هناك عدة مثيرات للغضب عند الإنسان وهي :

- إعاقة التعبير عن الإرادة : فعندما يريد الفرد تحقيق هدف ما ويعَترِضه عائق فسرعان ما ينخرط في غضب عميق .
- الحرمان من إشباع حاجة بيولوجية أساسية : مثل الحرمان من الحصول على الطعام أو الماء أو الجنس .
- اعتراض طريق عادة من العادات التي اعتاد عليها الفرد .
- الاهانة : فتوجيه إهانة للفرد تحط من قدرِه فإنه يغضب بشده .
- الإصابة بألم جسمي مباشر : فيتم توجيه الغضب للشخص المَتسبِب في هذا الألم .

ويحدد (سعفان، ٢٠٠٣: ١٨) العوامل والمواقف المثيرة للغضب ، قد تكون داخلية أو خارجية وهي على النحو التالي :

١. الضغوط البيئية :

ومن أمثلة ذلك ضغوط البيئة الطبيعية مثل الضوضاء ، والتلوث ، وارتفاع درجة الحرارة ، وضغوط البيئة المشيدة مثل : مساحة المنزل ، أو ضيق مكان العمل ، أو الدراسة ، وازدحام المواصلات ، وضغوط البيئة الثقافية الاجتماعية مثل سيطرة القيم المادية وضعف القيم الأخلاقية أو زيادة

ضغوط الآخرين وسيطرتهم ، والتنافس على فرص العمل رغم ندرتها ، وعدم إشباع الحاجات ، وفوضى التحرر ، والمحافظة الصارمة ، وصعوبة ممارسة الحرية وإعاقة التعبير عن الإرادة .

٢. المواقف المكروهة:

ومن أمثلة ذلك الشعور بخيبة الأمل ، والتعرض للخيانة ، الشعور بالتهديد من فقد عمل أو مركز اجتماعي ، نكران الجميل ، التعرض للعنف و العدوان ، التعرض للوشاية والغيبة ، التعرض للنقد الهدام خاصة في وجود الآخرين ، التعرض لأزمات صحية خاصة إذا كانت مزمنة مع صعوبة توفير الدواء ، وقلة احتمالات الشفاء .

٣. الفقدانات:

ومن أمثلة ذلك فقد أشخاص مهمين لنا من الأهل، والأقارب ، والأصدقاء ، فقد ممتلكات ، فقد عمل أو مركز اجتماعي ، فقد الأمن النفسي ، والاجتماعي ، والديني والاقتصادي .

٤. عوامل مرتبطة بالعمر الزمني والفروق بين الجنسين:

ومن أمثلة ذلك إصرار الآباء على تربية الأبناء بأساليب تم تربيتهم عليها ، وفي المقابل رفض الأبناء لهذه الأساليب ، والصراع بين الأجيال بشكل عام ، واتهام الذكر بالتخنث ، وعدم القدرة على تحمل المسئولية ، واتهام الأنثى بأنها عديمة القيمة أو أنها الجنس الأقل والضعيف خاصة عندما يترتب على ذلك تقييد حريتها ، ومسئوليتها ، وفرض نظام صارم من القيود ، والأوامر ، وعندما تجد الأنثى أن المجتمع يحكم على الخطأ بمعيارين : معيار للذكر يقلل به الخطأ وآثاره ولا يتعدى الجزاء فيه عن لفت الانتباه أو التأنيب ومعيار آخر للأنثى يضخم به خطأ الأنثى وآثاره وقد يصل الجزاء إلى الرفض والعقاب رغم عدم وجود تشريعات دينية أو قانونية تفرق بين خطأ الذكر و خطأ الأنثى.

طريقة حدوث الغضب و طريقة معالجته في ضوء نظرية " أليس"

في ضوء نظرية " أليس " يمكن تفسير كيفية حدوث الغضب كالآتي :

١. خبرة أو تجربة محركة ومنشطة للغضب A- Activating experience
٢. نسق معتقدات لاعقلانية مرتبطة بالغضب B- Irrational belief system

٣. نتيجة انفعالية (الغضب)　C- Emotional consequence (ange)

٤. دحض ومناقشة الأفكار اللاعقلانية　D- Dispute

٥. الأثر (الصحة النفسية)　E- Effect (Psychological health)

وفقاً لهذا النموذج ، فإن المعوقات و المشكلات اليومية التي تبدو أنها محركة للغضب (A) ليست هي في الواقع تؤدي للغضب (C) بشكل مباشر ، ولكن الذي يؤدي إلى الغضب بشكل مباشر هو نظام معتقدات الشخص غير العقلانية (B) ولذلك استطاع الشخص قليل الانشغال بالأحداث (A) أو التعامل بإيجابية مع كل الأحداث التي لابد وأن تحدث ، والمعوقات الموجودة و المستمرة و التي يصعب تغييرها ، أو مقاومة الغضب وذلك بأن يكون الشخص الغاضب أكثر انضباطا وتحكماً في غضبه ، ثم يلي ذلك تركيز الشخص على ضرورة تغيير نظام المعتقدات عن طريق دحض ومناقشة الأفكار اللاعقلانية (D) واكتساب معرفة جديدة وأفكار عقلانية جديدة ، وواقعية تقوم على أساس قبول الذات وقبول الآخرين ، فإن النتيجة ضبط الشخص لانفعالاته وغضبه ، وبالتالي يتمتع بالصحة النفسية (E) ، أو على الأقل يتمتع بالتوافق النفسي (حسين ، ٢٠٠٥: ١٠٥).

البدائل أمام الإنسان لكي يعبر عن غضبه:

يرى " أليس " أن الإنسان أمامه ثلاثة بدائل لكي يعبر عن غضبه وهي :

- التعبير عن الغضب بحرية غير مقيدة
- قمع و كبت الغضب
- التعبير عن الغضب بحرية و منضبطة

ونوضح البدائل الثلاثة كالآتي :

الغضب له وظيفة إيجابية لأنه يحمي الإنسان من العالم العدائي ، ولكن إذا غضب الشخص وعبر عن غضبه بحرية غير مقيدة ، فإن هذا لا يكفي ، لأن الآخرين ربما ينعزلوا عن الشخص الذي يظهر غضبه بدون قيود ، وربما يستجيبوا له بسلوك عدواني . أما إذا غضب الشخص ولكنه مال إلى قمع أو كبت غضبه بدلاً من التعبير عنه ، فإن هذا الشخص يكون

عرضة لسيطرة الآخرين الذي يميل إلى قمع أو كبت غضبه بطيبة القلب ، فإن طيبة القلب لا تعني أن الآخرين سوف يحترمونه ويعاملونه بإيجابية ، ولكنه يكون عرضة لاستغلالهم وسيطرتهم . هذا النوع من الغضب يسبب الكثير من الاضطرابات الجسمية مثل : ضغط الدم ، والاضطرابات الانفعالية الأخرى مثل : القلق و الاكتئاب.

يبقى البديل الثالث أمام الشخص للتعبير عن غضبه وهو التعبير عن الغضب بحرية منضبطة هذا السلوك يمكن أن يؤثر إيجابياً في الآخرين ويجعلهم يتفاعلون مع الشخص ويستمعون له ، ويغيروا من اتجاهاتهم نحوه بإيجابية ، وهذا هو أفضل بديل (سعفان ، ٢٠٠٣ : ٥٧).

الغضب والشخصية :

أوضح زيومر وديفنباشر (Deffenbacher & Zumer) أن الأشخاص الذين يتسمون بالغضب المستمر والسريع لديهم ميل نحو لوم الذات وانتقاد الآخرين ، كما أنهم يمِيلون إلى المبالغة وتضخيم الأمور ، ولديهم قلق ، ويبحثون عن الكمال الدائم ؛ مما يعرِضهم لكثير من نوبات الغضب(شحادة،٢٠٠٦: ١٨٥).

كما أشارت (محمد ، ٢٠٠٢ : ٢١) إلى أن الفرد سريع الغضب يكون غير قادر على تحمل الإحباطات لأنه لم يعتاد عليها ، ويرى أنه لا يجب أن يتعرض لمثل هذه الإحباطات ، كما أنه كثير النقد واللوم للغير على أتفه الأسباب وأَبسط الأخطاء ، كما أنه يفَتقِر إلى مهارات الاتصال الاجتماعي والانفعالي ، وَتكُثر المشاحنات بين أفراد أسرته .

وقد أشار (علي ، ٢٠٠١ : ٥١): إلى أن هناك فروقًا بين الذكور والإناث في كيفية التعبير عن مصادر الغضب التي تواجههم ، فنجد أن في المجتمعات الشرقية هناك استنكار للتعبير الصريح عن الغضب وهذا بالنسبة للنساء فقط .

كما أشار (عمران ، ٢٠٠٤ : ١) :إلى أن الفرد الذي تتحكم فيه عواطفه وانفعالاته يكون أكثر عرضة لنوبات الغضب الجامح ، وهذا الشخص يسمى " عبد العاطفة " ، حيث يشعر بالراحة والرضا عن حياته إذا ما تعرض بنسبة متساوية لحالات من الفرح والابتهاج والسعادة ، كما أنه لا

يَتَقبل النقد البناء ، ولا يَقدِم حلا للمشكلات التي يتعرض لها بل يتركها عائمة ويقول أن هذه مشكلة فقط دون إيجاد حل لها.

كما أشار (نجاتي ، ٢٠٠٠ : ١٢٣): إلى أن الفرد الغاضب ضعيف الإرادة ، وغير قادر على التحكم في أهواء نفسه الشهوانية ، وعبد لانفعالاته.

كما أوضح شيمتوب وآخرون(Chemtob et al) أن الفرد الغاضب تتسم شخصيته بالعنف وعدم التفكير ، كما أن سلوكه العدواني يأخذ العديد من الأشكال منها العدوان تجاه الغير ، العدوان السلبي (كالشكاوي والتأخير عن العمل) ، العدوان نحو الذات ، لوم الذات ، كما أنه لا يثِق في أي شخص ، وتتسم شخصيته بالشك والريبة (شحادة،٢٠٠٦: ١٨٧).

الأثار الفسيولوجية للغضب:

أكد العلماء أن العديد من الاضطرابات النفسية تؤثر على الجسد، فالأمراض النفسية والضغوط الاجتماعية المزمنة تؤثر على مناعة الجسد ومقاومته للأمراض، وأن الضغوط النفسية قد تسهم في نشوء أمراض عضوية كالسكر والسرطان وأمراض القلب والجلطات، وغيرها من أمراض الغدد الصماء والاضطرابات الهرمونية والشيخوخة والهرم.

حيث يقوم الجهاز العصبي بالتحكم في بعض وظائف الأعضاء في الجسم كضربات القلب وضغط الدم وعمليات الهضم وجهاز المناعة والغدد الصم وتتصل معها اتصالا مباشرا وعندما يحدث أي خلل في عمل الجهاز العصبي بسبب الانفعالات النفسية سيؤدي إلى خلل في الأجهزة الأخرى مسببا الأمراض العضوية(النعيمي،٢٠١٣: ٦).

كما يؤدي تأثير الاضطراب النفسي على جهاز المناعة حيث تفرز الغدد الصماء هرمونات تزيد عن حاجة الجسم الطبيعي إليها أثناء الاضطراب النفسي مثل (الأدرينالين) و(النورابنيفرين) من نخاع غدة الأدرينالين (جار الكلوية)، ويقوم الإجهاد النفسي بصرف المدخرات التي كانت مخصصة لعمليات البناء في الجسم واستخدامها للدفاع عنه عند الحاجة مما يؤدي إلى ضعف في مناعة الجسم.

كما يزيد الضغط النفسي من نفوذية الشعيرات الدموية في المخ الذي يسمح بمرور الكثير من المواد الكيماوية إلى داخله مسبباً أعراضاً لا تحدث إلا بنفاذها مثل الصداع والغثيان والدوخة.

والإجهاد المتكرر يسبب ارتفاع ضغط الدم، ومع الزمن يؤدي إلى زيادة سمك الشرايين التي تحمل الدم إلى النصف الأمامي من المخ، الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث الجلطة أو سكتة دماغيه.

كما يؤدي تكرار حدوث الانفعالات النفسية غير السارّة إلى تعطيل وظائف جهاز الهضم مثل سوء الهضم وخلل في إفراز العصارة المعدية التي تعمل على تسهيل عملية الهضم، بل تؤدي أحيانا إلى تلف أنسجة الجسم كما هو الحال في القرحة الهضمية مثل قرحة المعدة وقرحة الإثنى عشر والتهاب القولون.(شهاب الدين، ٢٠١١: ١)

عند الغضب أو الخوف أو التعرض لحادث طارئ غير متوقع ، تعتري الجسم أعراض وعلامات تتلخص في شحوب واصفرار لون الوجه و الأطراف ، واتساع حدقة العين ، وانتصاب شعر الرأس ، وتصبب العرق الغزير ، وتسارع دقات القلب و ازدياد ضغط الدم .. وتعزى ظهور هذه الأعراض و العلامات إلى تأثير هرمون مهم يسمى (الأدرينالين) أو ما يمكن أن نطلق عليه هرمون الغضب أو هرمون الطوارئ . يفرز هذا الهرمون بواسطة الغدة فوق الكلوية (الغدة الكظرية) وهما غدتان صغيرتان ، يمنى و يسرى ، ترتكز كل واحدة على قمة كل كلية ، وهما كغيرهما من الغدد الصماء تفرز هرموناتها مباشرة في مجرى الدم ، حيث تقوم هذه الهرمونات بأعمال بالغة الأهمية في كثير من مناشط الجسم .

ولقد وجد العلماء أنه في حالة الغضب المعتدل تفرز الغدة الكظرية هرمون الأدرينالين بكمية محدودة في الدم ، فتنشط الدورة الدموية و تزداد كفاءة القلب في إمداد الجسم بالدم و السكر (الطاقة) ، وهذا يساعد الجسم على الاستعداد لمواجهة الآثار المحتملة للغضب وكذلك النتائج التي يمكن أن تسفر عنها ، ولا خطر ولا ضرر من هذا (السمري، ١٩٩٧ : ٤٢).

ويوضح (طهماز) إن كان لديك اضطراب في نظم القلب فلا تغضب، فهرمون الأدرينالين يمارس تأثيره على القلب فيسرع القلب في دقاته، وقد يضطرب نظم القلب ويحيد عن طريقه السوي، ولهذا فإن الانفعال والغضب يسببان اضطراباً في ضربات القلب وكثيراً ما نشاهد من يشكو من الخفقان في القلب حينما يغضب أو ينفعل.

وإن كنت تشكو من ارتفاع في ضغط الدم فلا تغضب لأن الغضب يرفع مستوى هذين الهرمونين في الدم ممل يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، والأطباء ينصحون المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم أن يتجنبوا الانفعالات والغضب.

وإن كنت مصاباً بمرض في شرايين القلب فلا تغضب لأنه يزيد من تقلُّص القلب وحركته، وقد يهيئ ذلك لحدوث أزمة في القلب، وإن كنت مصاباً بالسكَّري فلا تغضب: فإن الأدرينالين يزيد من سُكّر الدم، وقد ثبت علمياً أن هذه الهرمونات تنخفض بالاستلقاء(النعيمي،٢٠١٣: ١٦).

ويشير (حسان باشا) إن الانفعالات الشديدة والضغوط التي يتعرض لها الإنسان كالخوف والغضب يحرض الغدة النخامية على إفراز هرمونها المحرض لإفراز كل من الأدرينالين والنور أدرينالين من قبل الغدة الكظرية، كما تقوم الأعصاب الودية على إفراز النور أدرينالين(الدقر، ١٩٩٨: ١١٤).

كما ثبت علمياً أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب؛ كتأثير العدو أو الجري على القلب، وانفعال الغضب يزيد من عدد مرات انقباضاته في الدقيقة الواحدة فيضاعف بذلك كمية الدماء التي يدفعها القلب أو التي تخرج منه إلى الأوعية الدموية مع كل واحدة من هذه الانقباضات أو النبضات وهذا بالتالي يجهد القلب لأنه يقسره على زيادة عمله عن معدلات العمل الذي يفترض أن يؤديه بصفة عادية أو ظروف معينة إلا أن العدو أو الجري في إجهاده للقلب لا يستمر طويلا لأن المرء يمكن أن يتوقف عن الجري إن هو أراد ذلك أما في الغضب فلا يستطيع الإنسان أن يسيطر على غضبه لاسيما وإن كان قد اعتاد على عدم التحكم في مشاعره(عبد الصمد ، ٢٠٠١ : ١).

تأثير الغضب على النفس البشرية:

آثاره السلبية :

كما أوضح (ألين Allen ، ١٩٩٠ : ٢٩٢): أن عدم القدرة على التعبير عن الغضب يؤدي إلى المرض النفسي ، فيجب على الفرد أن يعبِر عن غضبه بشكل إيجابي وذلك من خلال مواجهته حتى يستطيع الفرد التوافق مع الحياة .

ويضيف افريل (Averill) أن الغضب من الانفعالات السلبية في حدود كل من الخبرة الذاتية والتقييم الاجتماعي له عواقب سلبية تؤثر على الفرد والمجتمع فهو دافع نحو العدوان، وهذا الدافع يمكن منعه وتحويله في الغالب بعيداً عن مجال الإدراك من جانب الشخص الغاضب أو يتحول إلى عكسه.(بدر ،١٣٧،٢٠٠٧)

وفي هذا الصدد أشار (علي ،٢٠٠١ : ٥٥): إلى أن انفعال الغضب له عواقب اجتماعية متمثلة في الانطباعات السلبية التي قد يكون منها ما يكوِنه الفرد من عداء وعداوة نحو الشخص دائم التعبير عن غضبه ، لذا يجب إرشاد الفرد ذو الغضب الظاهر أو الداخلي إلى طرق أخرى تكون أقل وطأة عليه ، مع العلم بأن كبت مصادر الغضب وعدم التعبير عنها يؤدي إلى كثير من الأمراض الجسمية مثل ضغط الدم وزيادة نبضات القلب .

كما أوضح (نجاتي ، ٢٠٠٠ : ١٠٥) : أن الغضب يؤدي إلى تعطل التفكير ، لذلك كثيرًا ما يندم الفرد على ما يصدره من سلوك أو أقوال أثناء غضبه ، فالغضب الشديد يجعل الإنسان غير قادر على التفكير السليم وإصدار القرارات الصائبة ؛ ويصبِح من السهل وقوعه في الخطأ.

كما أشار (راجح ، ١٩٩٩ : ١٧٨) : إلى أن الانفعالات الثائرة لها آثار ضارة على الوظائف العقلية ، فالانفعالات الشديدة تشوِه الإدراك ، وتعطِل التفكير المَنظم والقدرة على حل المشكلات ، وتضعف القدرة على التذكر والتعلم ، وُتشِل سيطرة الإرادة ؛ مما يجعل سلوك الفرد يتحول إلى سلوك غير مهَذب ، كما أن انفعال الغضب الثائر يؤدي إلى تشويه الإدراك ، فالشخص الغاضب لا يرى في خصمه إلا عيوبه ، ولا يسمع في كلامه إلا إهانات موجهه إليه ، كما أن

حالات الغضب الشديد تجعل بعض الناس يتحدثون بلهجة بها ألفاظًا بذيئة ، فالانفعال ينكِص باللغة إلى المستوى الطفلي .

كما أشارت بيتي (Betty) : إلى أن هناك بعض التأثيرات التي تصيب الفرد من خلال كبت غضبه مثل :

- تدمير الذات : فالفرد يدمِر نفسه دون أن يعَلم ، فربما يغضب الفرد من نفسه بسبب فشله في أداء عملٍ ما .
- الاكتئاب : فهو ينُتج عن الغضب المكبوت ، فيشعر الفرد بأن الحياة مليئة بالمشكلات والأحزان.
- قلة النوم : فَتقِل فترات النوم للشخص الغاضب ليلا ، وفي حالات أخرى نجد أن بعض الأفراد ينامون وقتًا طويلا للهروب من مشكلاتهم التي تسبب فيها الغضب .
- إدمان المخدرات : حيث يلجأ الفرد الغاضب في حالة غضبه إلى إدمان المخدرات لكي يهرب من مشكلاته التي تغضبه ، أو يأخذ بعض الحبوب المهدئة فيعتاد عليها ويصبِح مدمنًا .
- العمل الزائد : فالفرد الغاضب يعمل بشكل زائد لكي يهرب من موقف يثير غضبه ، وهذه الطريقة تبعده عن أسرته ، وعن حياته الخاصة ، وتجعله غير قادر على حل المشكلات(شحادة،٢٠٠٦: ١٨١).

وأشار (صبحي و عكاشة وأبو العزائم) أن للغضب آثار كثيرة ضارة منها ما يلي:

- يؤثر الانفعال على التفكير فيمنعه من الاستمرار ويجعله غير واضحن ويجعل الإنسان أكثر استعداداً وتهيؤاً للاعتداء البدني.
- يقلل الانفعال من قدرة الشخص على النقد وإخضاع التصرفات لرقابة الإرادة مما قد يؤدي إلى تصرفات عشوائية.

- يساعد الانفعال على تفكك المعلومات الدقيقة والمكتسبة حديثاً فتغلب المعلومات الغريزية على التفكير والسلوك مما قد يؤدي إلى سلوك اجتماعي غير مهذب.
- إذا استمرت دائرة الانفعال دون ان تنتهي استمرت المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها مما يؤدي في النهاية إلى تغيرات عضوية في الأنسجة ينشأ عنها الأمراض النفسية (بدر،٢٠٠٧: ١٣٦).

وقد أوضح (أبو عرَّاد ، ٢٠٠٥: ٤) أن للغضب كثيرٌ من المضار العظيمة التي تمتد لتشمل جميع جوانب الحياة الفردية ، والاجتماعية ، والجسمية ، والنفسية ، والفكرية والتي تؤكد جميعها أن الغضب مفتاح الشرور لأنه يجمع الشر كله كما أشار إلى ذلك أحد عُلماء السلف بقوله : " إن الغضب جماع الشر ، وإن التحرُّز (التوقي) منه جماع الخير ".

فمن **مضاره الفردية** أنه يُفقد الإنسان صوابه ، ويسلبه عقله ، ويدفعه إلى السب ، والشتم ، والسخرية ، والتلفظ بالألفاظ البذيئة وغير المؤدبة التي قد تُسبب له الحسرة والندامة فيما بعد ، وقد تُسقطه من أعين الناس ؛ إضافةً إلى ما قد يقوم به الإنسان حين غضبه من التصرفات الطائشة البعيدة عن الحكمة ، والمُجانبة للصواب .

ومن **مضار الغضب الاجتماعية** أنه " يوَّلد الحقد في القلوب ، وإضمار السوء للناس ، وهذا ربما أدى إلى إيذاء المسلمين وهجرهم ، ومزيد الشماتة بهم عند المصيبة ، وهكذا تثور العداوة والبغضاء بين الأصدقاء، وتنقطع الصلة بين الأقرباء ، فتفسد الحياة وتنهار المجتمعات ".

وللغضب تأثيراتٌ سيئة على **الجانب الفكري** عند الإنسان إذ إن " الانفعال الشديد يُعطل التفكير ، ويُصبح الإنسان غير قادرٍ على التفكير السليم أو إصدار القرارات السليمة ، وبذلك يفقد الإنسان أهم وظائفه التي يتميز بها وهي الاتزان العقلي "**(أبو عرَّاد ، ٢٠٠٥: ٥)**.

للغضب فوائده الإيجابية:

يعتبر الغضب انفعالا طبيعياً وهو محيط بنا ، ولولاه لبقينا في حالة سكون وعدم حركة، فهو قوة خير إذا أحسن الفرد توجيهه وتوظيفه بطريقة صحيحة ، فالتنفيس عن الغضب أمر

مطلوب ، فهو يساعد الفرد على التنفيس عن الاستثارة الانفعالية التي تسببها المواقف الإحباطية ، وإعاقة الهدف ، وتفسح المجال أمام الفرد لينتصر على تردده ، وليتحرر من قناعة مسيطرة على سلوكه ، من أجل التغلب على العقبات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه ليتمكن من إشباع حاجاته ، والحصول على ما يريد ، كما أنها تمكن الفرد من التواصل مع الآخرين ، من خلال رغبته في الحديث مع أشخاص آخرين للتعبير عن الأشياء التي تكاد تزعجه وتضايقه وتجعله يشعر بالغضب من ناحيتها ، أيضاً تمكنه من التمييز بين الخبيث والطيب، ويوقظ الآخرين ، ويصحح الأمور ، يلحق الضرر بالآخرين ومن ثم الاعتذار لهم والتسامح منهم ، فهو يُعلم مبدأ التسامح ، وأهمية الحلم ، وكظم الغيظ قال تعالى " والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس ، والله يحب المحسنين (آل عمران : ١٣٤) وفيه اختبار وابتلاء ، للانتصار على النفس ، ولولاه لما دافع أحد عن دينه ، وعرضه ، ووطنه(سليمان، ٢٠٠٧ : ٧٨).

أما الآثار الايجابية الممكن حصولها من انفعال الغضب فهي كالتالي:

- إمداد الجسم بالنشاط والطاقة في مواجهة المشكلة التي تعترض تكيف الفرد.
- تعمل وظائف الغضب كمؤشرات تمييزية فترشد الجهود الرامية إلى حل المشكلة .
- تخدم أغراض الغرائز، مثل: الملكية، الطعام.
- قوة لخدمة تقدم المجتمعات.
- يدفع الفرد للإنجاز والإبداع .
- يساعد على تنشيط المراكز العصبية.
- يسهل أداء المهمات البسيطة.
- يزيد الغضب شعور الفرد بتقدير الذات.
- يقوي شعور الفرد بالضبط والسيطرة.
- يعتبر الغضب بمثابة رد فعل دفاعي على تهديد الأنا (محمد، ٢٠٠٤ : ٢٥).

وفي ضوء الوظائف المتعددة لانفعال الغضب يتضح أنه يعثر على السلوك تأثيرا إيجابيا أو سلبيا، ولكن عندما يصبح انفعال الغضب مزمنا فإنه في هذه الحالة يكون أسلوب سلبي في التعامل مع مطالب الحياة.

فالغضب كحالة انفعالية له وظائف مختلفة منها تكيفيه وأخرى غير تكيفيه، فهو يدعم النشاط الهادف ضد المشكلة التي تعترض تكيف القرد بالطاقة، وأن الغضب في مقدوره أن يتدخل فيعطل عملية تشكيل المعلومات وإعدادها، ويفوت الفرصة على الفرد الغاضب في استبصار الذات والتقصي والتحليل، ويحرض على السلوك العدواني(الخالدي ، ٢٠٠١ : ٢٤٦).

النظريات المفسرة للغضب:

هناك العديد من النظريات التي اهتمت بتفسير الغضب ومنها :

١. نظرية التحليل النفسي

أسهم التحليل النفسي في توضيح جانب هام من مشكلة الانفعال الأمر الذي أغفلته أي من النظريات السابقة ألا وهو مصدر الانفعال وطاقته.

وقد أوضح فرويد أن" الطاقة الجنسية (الليبدو) عندما تعاق عن بلوغ هدفها، تتحول إلى شحنة انفعالية تبغي التصريف وتتحين الفرص للانطلاق، وفي مرحلة الطفولة تتركز الليبدو علي الجسم وهي ما أطلق عليهم فرويد(الليبدو النرجسي) ونتيجة احتكاك الطفل بالعالم الخارجي وتزايد وعيه فيتحول إلى اللبيدو الموضوعي.

ونتيجة لكبت الليبدو الموضوعي يصبح انطلاق الانفعال تعبيراً عن الليبدو النرجسي بطريقة مخفاة واشباعاً له بأسلوب تخيلي وتصويراً لحالة الحرمان القديمة بشكل مفاجئ غامض(عيسى،٢٠١٣: ٣٩).

٢. النظرية السلوكية:

ترى النظرية السلوكية أن الأفراد يستجيبون في المواقف على أساس التعلم السابق في المواقف المشابهة، 'إنهم يتفاعلون كرد فعل على منبهات البيئة في أنماط السلوك التي تسلسل

حافز استجابة. ولم يعتقد المنظر السلوكي أن هذه الأنماط دائمة ، لكنها يمكن أن تتغير من خلال خبرات التعلم الجديدة.(Thompson, & Rudolph , 2000)

ووفقاً للمنظرين السلوكيين، فإن الاستجابة للغضب والعدوان يمكن أن تتعلم، تماماً كما هي السلوكيات الأخرى. وعلى وجه الحديد، يتعلم الأفراد الاستجابة بعدوانية على العقبات في البيئة لأن هذه الاستجابات تم تعزيزها.(Adams , 1973)

وكثير من السلوكيين يعتقدوا أن التعلم، وبخاصة تاريخ التعزيز والعقاب، يزودنا بأفضل تفسير لماذا تحدث السلوكيات العدوانية، مع تأكيد الآخرين على التفاعل بين التعلم والعوامل البيولوجية.

وقد اقترح بيركوويتز Berkowitz نموذجاً لهذا التفاعل، الذي وصف فيه ثلاثة مكونات: المكون الأول: يقترح أن نتائج الإحباط في الاستجابة العاطفية هي التي تجعل الفرد يبدأ استعداده للميل إلى ردود الفعل العدوانية. المكون الثاني: هذا الاستعداد سوف يؤدي إلى السلوك العدواني فقط عندما تكون الظروف مناسبة. أما المكون الثالث: المنبه المناسب يستند إلى وجود صلة أو ارتباط بين عقل الكائن وبعض المحددات السابقة للعدوان. .(Adams , 1973 , p. 156)

واقترح المنظرون أن خفض السلوكيات العدوانية يمكن أن يتحقق من خلال برامج تعديل السلوك التي تستخدم فنيات العزيز المباشر، والتعاقد، والمهلة الزمنية، وكلفة الاستجابة، النتائج المنطقية واقتصاديات البونات. (Adams , 1973 , Fendler , Marriot & Lawata , 1984)

وقد درس المنظرون وعلماء النفس بعض أساليب تعديل السلوك السابق ذكرها وبخاصة تأثير العقاب وكلفة الاستجابة في خفض العدوان لسنوات عديدة، مع نتائج غير حاسمة بل ووجدوا أنه في بعض الأحيان يزداد السلوك العدواني؛ لذلك فإن توجه البرامج الآن على تعليم ضبط النفس والمهارات الاجتماعية والتي يمكن أن تساعد في استجابة الغضب. (Schippers , Maerker , &Defuentes ,2001)

(أبوغزالة،٢٠١٠: ٤٧)

٣. النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية (RABT):

النظريـة العقلانيـة الانفعاليـة السـلوكية هـي تصـور معين مـن النظريـة المعرفيـة السـلوكية، والتـي تميل إلـى التركيز أكثر علـى الجوانـب السلوكية، علـى الرغم من أن الجانـب المعرفـي أيضـاً يعتبر في غاية الأهمية.(Thombson & Rudolph , 2000)

ألبرت إليس هو مؤسس نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وقد أسس نظريته على فلسفة أبكتيتوس" إن ما يزعج عقول الرجال ليس الأحداث، ولكن حكمهم على الاحداث" ، وتتبنى النظرية أربعة مبادئ أساسية هي:

١. الأفراد هم المسؤولون عن انفعالاتهم وأفعالهم.

٢. الأفكار اللاعقلانية تؤدي إلى الإضرار بالانفعالات والسلوكيات الوظيفية.

٣. إنه من الممكن تعلم وجهات نظر واقعية واستيعابها بالممارسة.

٤. الواقـع المؤسـس علـى وجهـة نظـر سـليمة ،سـوف يسـهل تقبـل الـذات والرضـا عـن الحيـاة. (Edelstein, 2001) (**أبوغزالة،٢٠١٠: ٥١**).

كما أوضح (الشناوي ، ١٩٩٨ : ٢١٤) أن هناك ثلاثة فروض أساسية لنظريـة العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس وهي :

- أن التفكير والانفعال بينهما صلة وثيقة .
- درجة الصلة بين الانفعال والتفكير قوية جدًا فهما متلازمان .
- كلا من التفكير والانفعال يميلان إلى أن يكونا في صورة حديث ذاتي أو عبارات داخلية وهذه العبارات قادرة على تعديل الانفعالات .

ويرى(أليس Ellis، C 1977: 3): أن الغضب ينشأ بسبب المشكلات والعقبات التي يواجهها الفرد وتمنعه من الوصول لأهدافه ، وقد حدد أليس Ellis ثلاثة بدائل للتعامل مع الغضب وهي :

- كبت الغضب فهو لن يفيد بل يضر الفرد ويصيبه بالأمراض مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والقلب .
- التعبير الحر عن الغضب وهذا يسبب للفرد المشكلات .
- التعبير عن الغضب بشكل بنّاء فيعبِر الفرد عن غضبه بشكل ناضج فيستمع غيره لوجهة نظره ويقتنع برأيه .

وذكر (أليس Ellis ، B، ١٩٧٧ : ٢٢) أن هناك بعضًا من الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب وهي :

- كم كان شيئًا فظيعًا أن تعاملني بهذه الطريقة الظالمة .
- لا أستطيع أن أتحمل معاملتك لي بهذه الطريقة غير العادلة .
- لا ينبغي أن تعاملني بهذه الطريقة .
- لأنك تعاملني بهذه الطريقة فأنت شخص يستحق العقاب .

ومن ضمن أساليب التفكير اللاعقلاني المرتبطة بالغضب :

- المبالغة : فيميل الفرد إلى المبالغة في إدراك الأمور والخبرات الواقعية وإخفاء دلالات مبالَغ فيها كتصور الخطر ، وهذا يميز الأشخاص المصابين بالقلق ، حيث يبالغ الفرد في تفسير الموقف ؛ مما يؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والتوتر فيتوقع الفرد الشر لنفسه ولأسرته وهذا ما يسمى التهويل وينبغي على الفرد مجاهدة نفسه على الإدراك الموضوعي للأحداث دون تهويل أو مبالغة .
- التعميم الزائد : حيث يعمِم الفرد النتائج التي لا تعَتمِد على تفكير دقيق والتي عادةً ما تُقوم على الملاحظة الفردية مثل " أنا فشلت في الاختبار " ، ويكون التعميم من خلال " أنا عادةً ما أفشل ، أنا لا امتلك القدرة على النجاح .
- أخطاء العزو : فيرجِع الفرد مشكلاته واستنتاجاته ودوافعه إلى الآخرين ، وإلى الأحداث الخارجية ، وإلى حالته النفسية ، وهذا العزو يؤثر في سلوكه وانفعالاته وخاصة عندما يكون قائمًا

على إدراكات خادعة و مضلِلة ، الأمر الذي قد يؤدي إلى نشوء اضطراب انفعالي قائم على هذا الغزو الخاطئ (**أليس Ellis ، B ١٩٧٧ : ٢٠**).

٤. نظرية جيمس لانج Lange Theory & James :

وصل كل من عالم النفس الأمريكي وليام جيمس والعالم الفسيولوجي الدانماركي كارل لانج إلى نظرية واحدة بصدد الانفعال رغم عدم اتصالهم ببعض.

ومؤدى هذه النظرية أن المثيرات الخارجية تؤثر في الجسم، فتنشط الأعضاء فسيولوجياً لتعطي إحساساً معيناً يتحول إلى انفعال، وحسب نظريتهما يخاف الشخص لأن قلبه يزداد نشاطاً ويزيد إفراز العرق لديه ويضطرب تنفسه، والواقع أن مضمون هذه النظرية أن الانفعال نتيجة للتغيرات الفسيولوجية وهو ما يغلب الرأي الشائع بأن الخوف مثلاً هو الذ يؤدي إلى التغيرات **الفسيولوجية(عيسى ،٢٠١٣: ٤٠).**

وأشار (راجح ، ١٩٩٩ : ١٥٨): إلى أن شعور الخوف يثير في الفرد بعض التغيرات الجسمية والفسيولوجية نتيجة الخوف ولكن من خلال هذه النظرية اتضح أن الفرد تحدث له تغيرات بسبب إدراكه للموقف المخيف فيضطرب لذلك جسمه ، وليس لأنه شَعر بالانفعال ، فهذا الشعور يعَتبر إحساسًا بهذه التغيرات الجسمية ، فنحن لا نشعر بالانفعال إلا عندما نشعر بخفقان القلب والعرق وَتجمد الأطراف .

وقد نقد العلماء هذه النظرية واعتبروها شبيهة بوضع العربة أمام الحصان، لأنه من الصعب الجزم بأن التغيرات الجسدية هي العلة الوحيدة للانفعال(عيسى،٢٠١٣: ٣٩).

حيث وجود حالات من الأفراد الذين يعانون من بعض الإعاقات الحسية ورغم ذلك يشعرون بالانفعالات الشديدة أدى إلى رفض فكرة لانج .

ويرى الباحث: أن هذه النظرية اعتمدت على الاستجابات الفسيولوجية الحشوية التي تحدث أثناء الموقف المثير للغضب ، ولم تهتم بالموقف نفسه في تفسيرها للانفعالات.

٥. نظرية المعنى (فيكتور فرانكل) Theory Frankl Victor:

أوضح (محمد أحمد إبراهيم ، ٢٠٠٣ : ٧٧) أن فرانكل عالم الوجودية استخدم مصطلح العلاج بالمعنى كاسم لنظريته في تفسير الغضب ، فهذه النظرية تهتم بوجود هدف في حياة الفرد يتحمل الصعاب من أجل تحقيقه ؛ فهو أَدرك أن حياته تستحق أن يعيشها من أجل تحقيق هذا الهدف ، أما في حالة ما إذا كان الفرد يعيش دون هدف في حياته يسعى لتحقيقه فإنه في هذه الحالة يكون عرضة لَت مُلك الغضب من نفسه ، ومن الحالات التي من الممكن أن نجد الفرد في حالة غضب فيها هي فشله في إيجاد معنى يناسبه وهدف يعيش من أجل تحقيقه ، كما يمكن أن يتعرض لحالة من الملل والفراغ الذي يكون السبب في كثير من المشكلات ، كما يسبِب له الشعور بالألم والحزن ، كما أننا نجد أن الصراع القِيمي والخُلقي من الممكن أن يكون السبب في إحداث هذا الغضب ؛ حيث يكون الفرد في حالة من عدم التوازن ولا يستطيع تحديد موقفة في أي شيء ، كما أنه يغضب في حالة ما إذا كان يخاف من حياته ككل ومن المواقف المصيرية فيها أو التي تتطلب منه اتخاذ قرار بشأنها وعلى هذا يرُفض الفرد أن يكون لديه مجالا للخطأ ، كما أنه يرُفض أن يعاقِب الغير على أخطائهم فيكون متسامحًا معهم رغم اختلافه معهم في الرأي.

تعقيب عام على النظريات:

من خلال ما تم استعراضه من نظريات حول تفسير انفعال الغضب نرى أن هناك تمايز واختلاف في تناول انفعال الغضب، ففي حين نرى أن نظرية التحليل النفسي فسرت تكون الانفعال نتيجة الكبت الذي يحدث عند إعاقة الطاقة الجنسية عن بلوغ أهدافها، نرى أن النظرية السلوكية فسرت حدوث الانفعال عن طريق التعلم الخاطئ من خلال البيئة ، حيث الاستجابة للغضب والعدوان يمكن أن تتعلم، تماماً كما هي السلوكيات الأخرى، أما النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية فهي تصور معين من النظرية المعرفية السلوكية، فيرى رائدها ألبرت أليس أن للتفكير اللاعقلاني دوراً في إحداث نوبات الغضب ، وكذلك دور التفكير في إحداث الانفعالات بشكل عام فكلاهما يؤثر في الآخر ويتأثر به ، كما أن أساليب التفكير اللاعقلاني لها دور كبير في إثارة

الغضب لدى الفرد، واعتمدت نظرية جيمس لانج في تفسيرها للانفعال على الاستجابات الفسيولوجية الحشوية التي تحدث أثناء الموقف المثير للغضب ، ولم تهتم بالموقف نفسه في تفسيرها للانفعالات. وأخيراً ركزت نظرية المعنى (لفيكتور فرانكل) على مصطلح العلاج بالمعنى كاسم لنظريته في تفسير الغضب ،حيث يرى أن من الحالات التي من الممكن أن نجد الفرد في حالة غضب فيها هي فشله في إيجاد معنى يناسبه وهدف يعيش من أجل تحقيقه.

ضبط الغضب والتحكم فيه:

أوضح (كفافي والنيال ، ٢٠٠٠ : ٢٤) أن التوعية المسبقة لأي موقف يتعرض له الفرد ويتوقع أن يزيد فيه انفعاله ، لها دور هام في خفض الغضب لديه .

كما أشار (الوايل ، ٢٠٠٠ : ١) إلى أن أفضل طريقة للتحكم في الغضب هي الهدوء التام وعدم إطاعة النفس في ميلها لتفسير الحدث تفسيرًا سلبيًا كأن تعَتبِره تهديدًا أو احتقارًا فهذا التفسير يزيد الإثارة بل يلتمس العذر للطرف الآخر ويفترض أنه دفِع إلى موقفه بضغوط أخرى ، كما يجب أن يراعي الفرد حالته النفسية قبل الحدث فإن كان متوترًا فليعلم أنه ميال وهو في هذه الحالة إلى المبالغة في رد فعله ، ويمكِن للفرد وهو في هذه الحالة أن يمشي أو يجري لاستهلاك الطاقة المَتولِدة ومعالجة الموقف بعد هدوءه ويمكن أن يتعلم فن الاسترخاء العميق حيث يحيِد الغضب .

كما أوضح (كريم عمران و عبد الله عمران ، ٢٠٠٤ : ١) أن الفرد في حالات الغضب يمكنه الاسترخاء والتنفس بعمق وتخيل بعض التجارب اللطيفة التي تساعد على تهدئة الأعصاب بالإضافة إلى أنه يردِد بعض الكلمات أو العبارات المريحة خلال عملية التنفس ، كما أنه من الممكن أن يمارِس رياضة اليوجا التي تساعد على استرخاء العضلات وإزالة أي توتر ، كما أنه يمكنه أن يستبدل الأفكار التي قادته إلى الغضب بأفكار أخرى أكثر عقلانية وأن يفكر فيما يقوله قبل أن يتلفظ به ، كما أن على الفرد أن يجعل وقت للراحة ليستريح من المشكلات والمسئوليات اليومية التي تجعله يعيش تحت ضغط وذلك لمدة ساعة أو ساعتين يوميًا.

وأشار كلانيك (klienke) ثماني استراتيجيات أساسية تساعد على خفض التوتر وحالة عدم الاتزان التي تصيب الفرد وهي:-

- استخدام نظم الدعم.
- مادة حل المشكلات.
- الاسترخاء الذاتي.
- استخدام الدعاية.
- التمارين الرياضية.
- مكافأة الذات على الانجاز.
- المحافظة على الضبط الذاتي.
- الحديث الذاتي خلال التحديات(جرجيس،٢٠١٣: ١٨٣).

وفي هذا الصدد أوضح شيمتوب وآخرون(Chemtob et al) أنه يمكِن التحكم في الغضب من خلال التحكم في مكوناته على النحو التالي :

- بالنسبة للهياج والثورة : يمكِن التحكم فيهما عن طريق مساعدة الفرد على تعلم مهارات جديدة في التعامل مع المواقف المهددة وهذه المهارات تشمل الاسترخاء وتمارين الجسم لخفض التوتر .
- بالنسبة للسلوك : يمكِن للفرد الغاضب أن يتعلم مهارات سلوكية جديدة منها كتابة الأفكار التي تجول بخاطره أثناء الموقف المثير للغضب ، وإعطاء فرصة لنفسه قبل أن يتصرف بعنف ، وتغيير أفكاره اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية (التفكير قبل الفِعل) .
- بالنسبة للأفكار والمعتقدات : حيث يعطي لنفسه فرصة للمشاهدة والملاحظة لطرق التفكير السابقة قبل أن يغضب ، حيث يحل التفكير الإيجابي محل التفكير السلبي ، وعلى الفرد تقبل هذا التفكير الإيجابي ، وبهذا يستطيع الفرد تكوين علاقات اجتماعية أَفضل على المستوى الشخصي والعملي (شحادة، ٢٠٠٦: ١٩٨).

وأشارت (الناصر، ٢٠٠٥: ١) أن هناك عدة طرق للسيطرة على الغضب والتحكم فيه وهي:

- الابتعاد عن مكان الأزمة .
- التنفس العميق.
- استعمال مذكرات يومية لتفريغ شحنات الغضب على الورق.
- التعبير بوضوح عن مثيرات الغضب .

وأشار(حسين ٢٠٠٧ : ١١٧- ١١٨) إلى أن معظم برامج إدارة الغضب تتضمن ثلاث مراحل أساسية، وهي كالتالي:

أولا: الإعداد المعرفي:

وفي هذه المرحلة يتم التركيز على تعل قيم الأفراد المشاركين في برامج إدارة الغضب أسباب الغضب والمكونات المعرفية والانفعالية والسلوكية للغضب والنتائج المترتبة عليه.

ثانيا: اكتساب المهارة:

وفي هذه المرحلة يتم تدريب الأفراد على تعلم مهارات المواجهة، مثل : التعليمات الذاتية والتدريب على حل المشكلات والتدريب على الاسترخاء والتدريب على المهارات الاجتماعية، وذلك من خلال تعليم الأفراد مجموعة من الاستجابات الاجتماعية التوافقية والإيجابية التي يمكنهم القيام بها عندما يواجهون بمواقف استفزازية أو احباطية تستثير الغضب لديهم، كما أن التدريب التوكيدي يتيع للأفراد التدريب على حصيلة من السلوكيات الجديدة التي تساعدهم على حل الصراعات بطرق ملائمة ومقبولة.

ثالثا: تطبيق التدريب:

حيث يتم ممارسة وتطبيق المهارات التي تعلمها الفرد وذلك من خلال لعب الأدوار في الواقع الحي أو على مستوى التخيل.

كما ذكر (الزعبي، ٢٠٠٧ : ١٨٦) أنه توجد بعض القواعد التي يمكن من خلالها التحكم في الانفعالات بصورة عامة، وانفعال الغضب بصورة خاصة، وهي كالتالي:

١. تصريف الانفعالات بأعمال مفيدة، فالانفعالات تولد في الجسم طاقة زائدة تساعد الشخص في انجاز أعمال مهمة في حياته إذا أحسن الاستفادة منها.

٢. تزوي قد الشخص بمعلومات ومعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال بهدف مساعدته على تخفيض شدة الانفعال، والتغلب على ما يصاحبه من اضطراب.

٣. البحث عن استجابات معارضة لاستجابة الانفعال (الكف بالنقيض).

٤. عدم تركيز الشخص على الأشياء المثيرة للانفعال، فالشخص الذي لا يستطيع التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الايجابية في الشيء مصدر الانفعال، فإنه يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء المهمة التي تساعده على الهدوء.

٥. عدم إصدار الأحكام على الأمور المهمة في حياة الإنسان أثناء فترة الانفعالات، لأن الشخص يكون في حالة عدم استقرار أثن قاء الانفعالات، وبالتالي تكون رؤيته للأمور والحكم عليها غير صحيحة.

في حين اقترح بروير وبراون (١٩٩٧) سبع خطوات للتعامل السليم مع الغضب، وهي كالتالي:

١. الاعتراف بالغضب: وذلك بأن يدرك الفرد أن الغضب انفعال إنساني ولا يجوز إنكاره.

٢. التحكم بالأفكار: تبدأ مشكلات الغضب بأفكار مثل : الإشفاق على الذات، وتثبيط العزيمة، والغيرة وغيرها من الأفكار السلبية، فإذا استطاع الفرد أن يدرك هذه الأفكار، فإنه يستطيع التحكم بها ومن ثم تبديدها.

٣.إدراك أسباب الغضب: فقد يكون من أسباب الغضب مخاوف مرضية، وتوقعات ومعتقدات لا عقلانية، فإذا عرفت الأسباب يستطيع الفرد أن يواجه هذه الأسباب و من ثم التخفيف من شدة الغضب.

٤. تحـدي المعتقـدات اللاعقلانيـة: فـإذا تكـرر الغضـب فسـوف يحتـاج الفـرد إلـى تحـدي نظـام المعتقدات لديه، فإنه من غير الطبيعي أن تتوقع أن تكون صحة الفرد دائما سليمة، فعندما تصبح المعتقدات واقعية، فسوف يكون الغضب طبيعيا خاليا من المشكلات.

٥. عدم الانزعاج من كل شيء.

٦. الأخذ بعين الاعتبار أهداف العلاقات الإنسانية: وهي محبة الناس، ومساعدتهم، ومسامحتهم.

٧. تطوير عقل يسوده السلام: فكل شخص يستطيع أن يتصف بالصبر والسلام والشعور بالقدرة على ضبط النفس(عامر، ٢٠٠٥ : ٦).

الإسلام وانفعال الغضب:

يود الباحث أن يختم العرض النظري عن انفعال الغضب برأي الدين فيه، وهو رأي علمي قال به أحكم القائلين – الله عز وجل، وقال به عنه، سيدنا محمد صلى اله عليه وسلم، حيث إنه يتضمن في الكثر من جوانبه، الجوانب التي لم يتوصل إليها علماء النفس إلا بعد زمن، ومنها على سبيل المثال الجوانب الفسيولوجية للغضب، وبشكل أبرز وأوضح مما قال به علماء النفس الحديث.

والآراء السيكولوجية في هذا الصدد، لا تتناول في كثير منها ما يتناوله الدين من نصوص قرآنية ونبوية بخصوص موضوع الغضب، خصوصاً فيما يتعلق بأسبابه وعلاجه.

فالإسلام لا يحرم الغضب في حد ذاته ولا يجعله خطيئة ، بل يعترف بوجوده في الفطرة والطبيعة، فيعفى الإنسان من الحيرة والتمزق بين فطرته وأمر دينه، ولكنه في الوقت ذاته يقوده إلى أن يغلب غضبه، وأن يغفر ويعفو، بل يحسب له هذا صفة مثلى من صفات الإيمان المحببة.

النصوص الواردة في ذم الغضب:

جاء ذم الغضب صراحة مرة، وضمناً مرة أخرى، وبصيغة الترغيب في ترك الغضب ثالثة، في عدة آيات من القرآن الكريم، وفي سنة نبينا محمد صلى اله عليه وسلم، وفيما يلي نذكر بعض من تلك النصوص:

١- في القرآن الكريم: قال تعالى: " وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ "(الشورى:٣٧)

٢- وقال تعالى: "الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ"(آل عمران:١٣٤)

٣- في السنة النبوية المطهرة:

عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"(أبو هريره، صحيح البخاري،٥٦٧٦ ، ٦١١٤) وعنه صلى الله عليه وسلم أنه قال" من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين فيزوجه ما يشاء"(رواه أبو داود والترمذي وقال حديث حسن) (علي،٢٠١١: ١٤٧).

أسباب الغضب من منظور الدين:

وهي أسباب عديدة نذكر منها:

١. العُجب: فالعُجب بالرأي والمكانة والنسب والمال سبب للعداوة، إن لم يُعقل برده ودفعه لأن العُجب قرين الكبر وملازم له، والكبر من كبائر الذنوب، وبالتالي يكون العُجب من لوازم مسببات الغضب وباعث عليه، وفي هذا يقول الرسول صلى الله عليه وسلم:" ائتمروا بالمعروف وتناهوا عن المنكر حتى إذا رأيت شحاً مطاعاً وهوىً متبعاً، ودنيا مؤثرة، وإعجاب كل ذي رأي برأيه، فعليك نفسك ودع أمر العوام"(رواه الترمذي وأبو داود وابن ماجه) (النعيمي، ٢٠١٣: ٨).

٢. المراء والجدال: المراء رائد الغضب ، فأخذى الله عقلاً يأتيك به الغضب، والمراء سلطان لمن لم يحكم قبضته على لسان حال الجدال، وهو أحد أسباب الغضب إن لم يكن سبباً رئيسياً له. وفي هذا يقول رسول الله صلى اله عليه وسلم:" أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محقاً"(رواه أبو داود، حسنه الألباني) (علي،٢٠١١: ١٤٧).

٣. المزاح: إن المزاح بدؤه حلاوة لكن أخره عداوة، يحتد منه الرجل الشريف، ويجترئ سخفه السخيف، وفي يقول عليه الصلاة والسلام:" لا يأخذ أحدكم متاع صاحبه جاداً ولا لاعباً" (أخرجه أبو داود في سننه ،وحسنه الألباني) (النعيمي، ٢٠١٣: ٨).

٤. بذاءة اللسان وفحشه: ويكون ذلك بشتم أو سب أو تعبير مما يوغل الصدور، ويثير الغضب، وقد قال صلى الله عليه وسلم:" إن الله يبغض الفاحش والبذيء" (أخرجه البخاري في الأدب المفرد كتاب البنيان باب الرفق ١/ ١٦٤، برقم: ٤٦٤) (علي،٢٠١١: ١٤٧).

٥. الغدر والحرص على فضول المال والجاه: وفي هذا الصدد يقول (الغزالي) "ومن أشد البواعث عليه عند أكثر الجُهال تسميتهم الغضب شجاعة ورجولية وعزة نفس وكبر همة". (النعيمي، ٢٠١٣: ٨).

علاج الغضب من منظور الدين:

انطلاقاً من كون الغضب طبعٌ بشريٌ فطريٌ لا يُمكن دفعه ، فإن من عظمة الإسلام وكماله أن اعترفت التربية الإسلامية بذلك وبيَّنت طرق الوقاية منه ، وكيفية علاجه ، بطرقٍ مختلفة ، ووسائل متنوعة نُجملها في ما يلي :

١- محاولة البعد عن دواعي الغضب وتجنب أسبابه: ومنها الكبر والتعالي والتفاخر على الناس، والاستهزاء والسخرية بالآخرين، وكثرة المزاح ولا سيما في غير الحق، والجدال والتدخل فيما لا يعني.

٢- الاستعاذة بالله العظيم منن الشيطان الرجيم: عملاً بقوله تعالى " وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۚ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ " (فصلت:٣٦)

فالإنسان الغاضب عندما يستعيذ بالله تعالى من الشيطان إنما يعتصم بعظمة الله تعالى ويلوذ بها ، ويستحضرها في نفسه لما في ذلك من طردٍ للشيطان ودحره وإبطال مكره ، ومن ثم يسكن الغضب وتهدأ ثورته – بإذن الله تعالى –. فعن سليمان بن صُرَد أنه قال : استب رجلان عند النبي ﷺ فجعل أحدهما تحمَّر عيناه ، وتنتفخ أوداجه . فقال رسول الله ﷺ : " إني لأعرف

كلمةً لو قالها هذا لذهب عنه الذي يجد ، أعوذ بالله من الشيطان الرجيم " (أبو داود ، ج ٤ ، الحديث رقم ٤٧٨١ ، ص ٢٤٩) .

٣- التزام الصمت وعدم الكلام لما في ذلك من الحيلولة – بإذن الله – دون وقوع الغاضب في ما لا تُحمد عُقباه من بذيء اللفظ وسيئ الكلام (سباً ، أو شتماً ، أو سخريةً ، أو نحو ذلك) . ولأن " من الناس من لا يسكت عند الغضب ، فهو ثورةٌ دائمة ، وتغيظٌ يطبع على وجهه العُبوس . إذا مسَّه أحدٌ ارتعش كالمحموم ، وأنشأ يُرغي و يُزبد ، و يلعن ويطعن ".

ولهذا كان سكوت الغاضب و تركه للكلام علاجاً مناسباً للغضب لما روي عن ابن عباسٍ رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال : " إذا غضب أحدكم فليسكت " قالها ثلاثاً . (أحمد ، ج ١ ، الحديث رقم ٢١٣٦ ، ص ٢٣٩) .

وهنا يلاحظ الإعجاز التربوي النبوي المتمثل في توجيهه ﷺ للغاضب بالتزام الصمت وعدم الكلام " وهذا دواءٌ عظيمٌ للغضب ؛ لأن الغضبان يصدر منه في حال غضبه من القول ما يندم عليه في حال زوال غضبه كثيراً من السباب وغيره ، مما يعظم ضرره ، فإذا سكت زال هذا الشر كله عنه " **(أبو عرَّاد: ٢٠٠٥: ١٠-٢٠).**

٤- التصاق الإنسان الغاضب بالأرض لما روي عن أبي سعيد الخُدري ؓ مرفوعاً أن النبي ﷺ قال : " ألا وإن الغضب جمرةٌ في قلب ابن آدم ، أما رأيتم إلى حُمرة عينيه وانتفاخ أوداجه ، فمن أحس بشيءٍ من ذلك فليلصق بالأرض " (الترمذي ، ج٤ ، الحديث رقم ٢١٩١ ، ص ٤٨٣) . ولعل المقصود بالالتصاق هنا بقاء الغاضب في مكانه وعدم الحركة كما يُشير إلى ذلك أحد الباحثين بقوله : " نُلاحظ في هذا الحديث لوناً من ألوان العلاج لثورة الغضب ، وصفه الرسول ﷺ ألا وهو اللصوق بالأرض ، والغرض منه تجميد كُلَّ حركةٍ يمكن أن ينجم عنها آثارٌ غضبية مادية"

٥- الإكثار من ذكر الله تعالى: قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨] فمن اطمأن قلبه بذكر الله تعالى كان أبعد ما يكون عن الغضب، قال عكرمة –رحمه الله تعالى –في قوله تعالى: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ [الكهف: ٢٤] أي: إذا غضبت.

٦- تغيير الحالة التي يكون عليها الغاضب إلى حالةٍ أُخرى لأن في ذلك شغلٌ له وانصرافٌ – ولو يسير – عن ما هو فيه من غضب ؛ فعن أبي ذرٍ ﷺ أن رسول الله ﷺ قال : " إذا غضب أحدكم وهو قائمٌ فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع "(أبو داود ، ج٤ ، الحديث رقم ٤٧٨٢ ، ص ٢٤٩) (علي،٢٠١١: ١٤٧).

وهنا نلاحظ إعجازاً نبوياً تربوياً آخر فالغاضب القائم يكون في حالة تهيؤٍ واستعدادٍ لسرعة الانتقام أكثر مما لو كان جالساً أو مُضطجعاً ؛ فجاء التوجيه النبوي الكريم داعياً إلى تغيير الحالة التي يكون عليها الغاضب منعاً لما قد يتوقع من ردة الفعل المباشرة ، وعلاجاً لها حيث " أن الجلوس أو الاضطجاع في حالة الغضب يؤديان إلى استرخاء البدن ، مما يُساعد على مقاومة التوتر الذي أحدثه الغضب ؛ ويؤدي ذلك في النهاية إلى تخفيف حدة انفعال الغاضب تدريجياً ، ثم التخلص منه نهائياً . كما أن الجلوس و الاضطجاع يقاومان ميل الإنسان إلى العدوان "

٧- . القيام للوضوء: وهذه الطريقة مجربة أيضا ونافعة جدا تعلمناها من نبينا صلى الله عليه وآله وسلم فيها أثر بالغ في زوال الغضب واستئصاله فعن عطية بن عروة السعدي أنه قال : قال رسول الله ﷺ : " إن الغضب من الشيطان ، وإن الشيطان خُلق من النار ، وإنما تُطفأ النار بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ " (أبو داود ، ج ٤ ، الحديث رقم ٤٧٨٤ ، ص ٢٤٩)

والاغتسال بالماء البارد أو غسل الوجه واليدين به، أحدث توصية طبية لها أثرها البالغ في تهدئة الجهاز العصبي. فالغضب يتولد من الحرارة العامة والتعرق والإحساس بالضيق، ويأتي الماء البارد ليخفف من هذه الأعراض. والوضوء الذي وصفه النبي صلى الله عليه وسلم يضفي فوق ذلك شعوراً بالعبودية لله عند قيام الغاضب بهذا الفعل التعبدي، يزيد من إحساسه بالأمن والرضى.

٨- كظم الغيظ بعدم إنفاذ الغضب ، ومحاولة إخماد جذوته لما في ذلك من الفضل العظيم الذي قال فيه سبحانه وتعالى : ﴿ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (آل عمران : من الآية ١٣٤) . وروي عن ابن عباس (رضي الله عنهما) عن النبي ﷺ أنه قال : " .. وما من جرعةٍ أحبُ إليَّ من جرعة غيظٍ يكظمها عبدٌ ؛ ما كظمها عبدٌ لله إلاَّ ملأَ جوفه إيماناً " (أحمد ، ج ١ ، الحديث رقم ٣٠١٧ ، ص ٣٢٧) .

وعن معاذ بن أنس أن النبي ﷺ قال : " من كظم غيظاً وهو يقدر على أن يُنفذه ، دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يُخَيِّره في أي الحور شاء " (الترمذي ، ج ٤ ، الحديث رقم ٢٤٩٣ ، ص ٦٥٦) . وهذا فيه بُعدٌ تربويٌ يُشجع المسلم على التحكم في انفعالات النفس ، وعدم الاستجابة لها ، كما أن فيه تعويدٌ لها على قهر الغضب ، والعمل على عدم إنفاذه رغبةً فيما أعدَّه الله تعالى لمن ابتغى بذلك الأجر والثواب . " (النعيمي، ٢٠١٣: ٨).

٩- العمل على ترويض النفس وتربيتها بين الحين والآخر على التحلي بفضائل الأخلاق وكريم السجايا وحميد الصفات حتى تعتاد الحلم والصفح ، وتألف الصبر والتروي ، وتتربى على عدم الاندفاع والتسرع في الرد والانتقام عند الغضب سواءً بالقول أو الفعل . وهكذا مرةً بعد مرة يُصبح ذلك طبعاً عند الإنسان المسلم مقتدياً فيه برسوله ﷺ الذي كان يسبق حلمه غضبه ، وعفوه عقوبته " فالمؤمن الذي يعلم فضل الحلم عند الله ، ويُلاحظ الثواب العظيم الذي أعدَّه الله للحُلماء ، لا بُد أن يجد في نفسه اندفاعاً قوياً لاكتساب فضيلة الحلم ، ولو على سبيل التكلف ومُغالبة النفس ، وبعد التدرب خلال مدةٍ من الزمن قد تطول أو لا تطول فقد يُصبح الحلم سجيةً خُلقية مكتسبة ، ولو لم يكن في الأصل طبعاً فطرياً "

١٠- العمل على التحكم في الانفعالات وامتلاك النفس عند الغضب كنوعٍ من قوة الشخصية التي حث عليها النبي ﷺ في ما روي عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال : " ليس الشديدُ بالصُّرَعَة ، إنَّما الشديدُ الذي يملكُ نفسهُ عند الغَضَب " (البخاري ، ص ١٠٦٦ ، الحديث رقم ٦١١٤) . والمعنى المُراد يتمثل في كون " القوة الحقيقية تكمن في امتلاك النفس والسيطرة عليها عند فوران الغضب " وهذا فيه تربيةٌ للإنسان المسلم على مُجاهدة النفس ومُغالبتها على عدم الغضب " لأن تعلم التحكم في انفعال الغضب إنما يُقوي إرادة الإنسان على التحكم في جميع أهواء النفس وشهواتها ، ويُمكِّن الإنسان في النهاية من أن يكون مالك نفسه وسيدها وليس عبداً لانفعالاته ، وأهوائه وشهواته "(أبو عرَّاد: ٢٠٠٥: ١٠-٢٠).

١١- صرف انتباه الإنسان الغاضب إلى ما يُبعده عن الغضب بوسيلةٍ أو بأخرى حتى يحول ذلك دون استمرار ثورة الغضب . يقول أحد الباحثين : " ومما يُساعد على التخلص من انفعال الغضب أيضاً تغيير حالة الإنسان النفسية ، وتوجيه الانتباه إلى أمور أُخرى بعيداً عن الأمر الذي أثار

الغضب ، فيشتغل الإنسان بالتفكير فيه ، وينصرف عن التفكير في الأمر الذي أثار الغضب . وكذلك فإن مما يُساعد على التخلص من الانفعال القيام بمجهودٍ بدنيٍ عنيف لتبديد الطاقة البدنية والتوتر العضلي اللذين أثارهما الانفعال.

١٢- التفكر في ما ينتج عن الغضب من النتائج المؤسفة والعواقب الوخيمة التي تؤدي في الغالب إلى الندم والحسرة على ما كان من قولٍ جارحٍ ، أو عملٍ أهوجٍ ، لا يتفق مع ما تمتاز به شخصية الإنسان المسلم من جميل الصفات وكريم الخصال . يقول أحد العلماء : " والغضبان أول ما يجني على نفسه فتقبُح صورته ، و تتشنج أعصابه ، و يفحُش كلامه ، ويزيد على من ظلمه انتقامه ، و قل أن تراه إلا وهو شعلةٌ من نارٍ يأكل بعضها بعضاً "(النعيمي، ٢٠١٣: ١٢).

الفصل الثالث

دراسات سابقة

❖المجموعة الأولي: الدراسات العربية:

- الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية.
- الدراسات التي تناولت الغضب.

❖المجموعة الثانية: الدراسات الأجنبية.

- الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية والغضب معاً.

الفصل الثالث

دراسات سابقة

مقدمة:

بعد الاطلاع الواسع من قبل الباحث علي الأدب التربوي والتراث العلمي والنفسي في هذا المجال، و قيام الباحث بتجميع أكبر عدد من البحوث و الدراسات سواء المحلية أو العربية أو الأجنبية، قام الباحث بانتقاء بعض البحوث و الدراسات السابقة في جميع المجالات التي تخدم وتقوي دراسة الباحث الحالية، وعليه فقد رأى الباحث بأن يعرض هنا لأهم البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الأفكار اللاعقلانية والغضب بصورة مباشرة أو غير مباشرة مع موضوع الدراسة الحالية.

هذا وقد تم تصنيف البحوث والدراسات السابقة إلي مجموعتين علي النحو التالي:

المجموعة الأولي: الدراسات العربية:

الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية.

الدراسات التي تناولت الغضب

المجموعة الثانية: الدراسات الأجنبية.

الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية والغضب معاً.

المجموعة الأولي: الدراسات العربية:

❖ **أولاً الدراسات العربية تناولت موضوع الأفكار اللاعقلانية:**

١. دراسة (عبد الغفار ،٢٠٠٧):

بعنوان "الافكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة "

هدفت الدراسة إلى تحديد الأفكار اللاعقلانية المنبئة بإضراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٦٠) طالبا الكليات النظرية و العملية بجامعة بني سويف ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية ، ومقياس بيك للاكتئاب ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أنه توجد علاقة دالة تنبوئية بين الأفكار اللاعقلانية ومؤشرات الاكتئاب ، وكذلك وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في نسب انتشار الاكتئاب ، وكم ونوع الأفكار اللاعقلانية ، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه يوجد أثر دال للتخصص الدراسي في حدوث الاكتئاب لصالح طلاب الكليات العملية ، كما توصلت الدراسة أيضاً أن الكفاءة القياسية لمقياس الأفكار اللاعقلانية على طلاب الجامعة ، وهي فئة لم يستخدم المقياس لها من قبل ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وضع معايير لمرحلة المراهقة المتأخرة على هذا المقياس ، وتم تفسير النتائج في ضوء التراث النفسي .

٢. دراسة(العنزي ،٢٠٠٧):

بعنوان " علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين في مدينة الرياض"

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية لدى الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين ،كما هدفت الدراسة أيضاً إلى معرفة مستوى القلق و مستوى الأفكار اللاعقلانية عند كل من الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى معرفة الفروق بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين في القلق و في الأفكار اللاعقلانية ، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى معرفة الفروق بين كل من الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين على أساس المتغيرات

الشخصية في القلق والأفكار اللاعقلانية ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) مبحوث يمثلون الأحدث المنحرفين المودعين بدار الملاحظة و للأحداث غير المنحرفين من طلاب المدارس الثانوية من مدينة الرياض ، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس القلق أعده فريق من الباحثين (الدليم وآخرون ، ١٩٩٣) ، و مقياس الأفكار اللاعقلانية: أعده للبيئة العربية سليمان الريحاني (١٩٨٥)، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: انخفاض مستويات القلق لدى الأحداث غير المنحرفين ، ارتفاع مستويات القلق لدى الأحداث المنحرفين المودعين في دار الملاحظة، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى انخفاض مستويات الأفكار اللاعقلانية لدى الأحداث غير المنحرفين ، ارتفاع مستويات الأفكار اللاعقلانية لدى الأحداث المنحرفين ، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى وجود علاقة بين القلق والأفكار اللاعقلانية ، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق بين الأحداث المنحرفين والأحداث غير المنحرفين في القلق لصالح الأحداث المنحرفين ، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق بين الأحداث المنحرفين والأحداث غير المنحرفين في الأفكار اللاعقلانية لصالح الأحداث المنحرفين، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق في بعض متغيرات الشخصية بين الأحداث المنحرفين والأحداث غير المنحرفين في القلق والأفكار اللاعقلانية .

٣. دراسة (القيق ،٢٠٠٨):

بعنوان "الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كلية الفنون الجميلة بغزة وعلاقتها ببعض المتغيرات "

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) من طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة الأقصى من كلا الجنسين، واستخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية من إعداد: (سليمان الريحاني ١٩٨٧)، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن الأفكار اللاعقلانية التي يشملها الاختبار موجودة بنسب متفاوتة بين طلبة كلية الجميلة بجامعة الأقصى ، تراوحت ما بين (١٢%) في حدها الأدنى و (٤٩%) في حدها الأعلى ، كما

وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي تقديرات العينة حول مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بينهم ترجع لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما وتوصلت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة يتبعا لمتغير السكن (مدينة – مخيم – قرية) ، كما وتوصلت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة يتبعا لمتغير المستوى الاقتصادي (مرتفع – متوسط – منخفض).

٤. دراسة(نوري ،٢٠٠٨) :

بعنوان "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطبة في جامعة الموصل"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بتكيفهم النفسي والاجتماعي للعام الدراسي ٢٠٠٥ – ٢٠٠٦ ، وتكونت عينة الدراسة من(٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الموصل، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية لمحمد، ١٩٩٢، ومقياس التكيفي النفسي والاجتماعي، ل ماير ،١٩٩٥ ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين (الطلاب والطالبات) وفقا لمتغير الجنس، والمرحلة الدراسية، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة تعزى إلى تفاعل متغيري الجنس والمرحلة الدراسية، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي والاجتماعي بين الطلاب والطالبات تبعاً لمتغير الجنس، والمرحلة الدراسية، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي والاجتماعي بين الطلبة تعزى إلى تفاعل متغيري الجنس والمرحلة الدراسية،كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية والتكيف النفسي والاجتماعي بين طبة الجامعة وفقا لمعامل ارتباط بيرسون.

٥. دراسة (الحموري ،٢٠٠٩):

بعنوان "العلاقة بين أساليب التفكير والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة اليرموك "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى مساهمة أساليب التفكير حسب نظرية السلطة الذاتية العقلية في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة اليرموك ،وكذلك مدى اختلاف هذه المساهمة باختلاف الجنس ، تكونت عينة الدراسة من (٣٥٨) من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك ، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية لكلاقس ، و مقياس أساليب التفكير لشتيرنبيرغ وواجنر ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس في أساليب المستخدمة لدى عينة الدراسة ، وفي مستوى الأفكار اللاعقلانية ، كما وتوصلت الدراسة أيضاً أن هناك بعض أساليب التفكير التي تؤدي بالفرد ، بشكل أكبر من غيرها ، إلى تبني نظام معتقدات لاعقلانية ، كأساليب التفكير المحلي والفوضوي ، وأخرى تؤدي بالفرد إلى تبني نظام معتقدات أكثر عقلانية ، كأسلوبي التفكير الهرمي ، والأقلية كما وتوصلت الدراسة أيضاً أن القدرة التنبؤية لأساليب التفكير تختلف باختلاف الجنس.

٦. دراسة (العويضة ،٢٠٠٩):

بعنوان" العلاقة بين الأفكار العقلانية اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمَان الأهلية "

هدفت الدراسة إلى التعرف على كل من نسبة انتشار الأفكار العقلانية ، اللاعقلانية ، ومستويات الصحة النفسية ، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى ايجاد العلاقة بينهم لدى عينة متاحة من طلبة جامعة عمَان الأهلية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٨١) طالباً وطالبة ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الأفكار العقلانية ، اللاعقلانية إعداد: الريحاني، ١٩٨٥ ، مقياس غولدبيرغ وويليام ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود ارتفاع في مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة ، بلغ أعلى من (٥) درجات ، ومستويات الصحة النفسية سيادة المستوى المتوسط من الصحة النفسية ، بلغ (٢,٨١%) ، يليه المستوى المنخفض ، بلغ

(٩,١٤ %) ، وأخيرا المستوى المرتفع ، بلغ (٩,٣ %) ، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس ، باستثناء الفكرة اللاعقلانية الخامسة ، تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث ، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى للجنسية ، باستثناء الفكرة اللاعقلانية الثانية عشرة ، تبين وجود فروق دالة إحصائياً فيها بين الطلبة الأردنيين، وغير الأردنيين ، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى للتخصص، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الصحة النفسية تعزى للجنس ، والجنسية ، والتخصص كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية ، بلغت (-٣٨,٠) .

٧. دراسة(أحمد و الشركسي ،٢٠٠٩) :

بعنوان " التطرف الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أشكال التطرف في المواقف الاجتماعية وبين أبعاد الأفكار اللاعقلانية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية السعوديين ، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس التطرف الاجتماعي إعداد : الباحثين، و مقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد: الباحث الأول، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن هناك ارتباطاً دالاً بين التطرف الاجتماعي وبين بعض أبعاد الأفكار اللاعقلانية منها: الاعتمادية ، والكمالية المطلقة للذات، والاستنتاجات السلبية، والتهويل والمبالغة في الأمور، والتعميمات الخاطئة، والتشويه في فهم وإدراك الناس، كما وتوصلت الدراسة أيضاً أن مرتفعي التطرف أكثر ميلاً للاستنتاجات السلبية ، والقبول والرضا المطلق من الجميع ، والتأويل الشخصي للأمور، والتهويل والمبالغة فيها ، والتشويه في فهم وإدراك الناس، كما وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن بعض الأفكار اللاعقلانية تتنبأ بالتطرف في المواقف الاجتماعية مثل (التشويه في فهم وإدراك

الناس ، والمبالغة والتهويل للأمور ، والتعميمات الخاطئة) ومن ثم تعد منبئات مهمة عن التطرف الاجتماعي ، وكشفت هذه الخطوة التحليلية عن نتائج ذات مغزى كبير.

٨. دراسة (عفيفي ،٢٠١٠) :

بعنوان "علاقة الضغوط النفسية بالأفكار اللاعقلانية لدى الشباب من الجنسين"

هدفت الدراسة إلى معرفة إلى أي مدى يمكن للضغط النفسي أن يدفع بالفرد للجوء للأفكار اللاعقلانية ، كما هدفت الدراسة أيضا إلى التعرف على الفروق بين الجنسين وأيهما يلجأ بشكل أكبر للخرافة ويتأثر بها ، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى اعداد مقياسين يمكن من خلالهما قياس الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى الشباب من الجنسين والتي يمكن استخدامها مستقبلا في الدراسات والبحوث التي تجري على عينات مشابهة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) شاب وفتاة ومن مختلف الشرائح الاجتماعية والاقتصادية ومن مستويات تعليمية متعددة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الضغط النفسي، و مقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد: الباحثة ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس الضغط النفسي ، كما وتوصلت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

٩. دراسة (حسين ،٢٠١١) :

بعنوان " الأفكار اللاعقلانية المنبئة بانفعال الغضب"

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الذكور والإناث في كل من الأفكار اللاعقلانية المختلفة وانفعال الغضب وأبعاده ، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى تحديد ما إذا كانت هذه الأفكار اللاعقلانية المختلفة يمكنها التنبؤ بانفعال الغضب عند عينتي الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من(٢١٩) طالب وطالبة جامعية من كلية تمريض بني سويف، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بانفعال الغضب والذي أعده جيمس أفريل (١٩٨٢)، ومقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين لهوبر ولاير (١٩٨٣) ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:

أنه توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في بعض الأفكار اللاعقلانية وبعدين فقط للغضب وهما: مثيرات الغضب والمشاعر المرتبطة بالغضب ، وتوصلت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق بين النوعين في الدرج الكلية للغضب ، كما وتوصلت الدراسة أيضاً أنه يمكن للأفكار اللاعقلانية أن تكون منبئة بانفعال الغضب ، وذلك في كل من العينة الكلية وعينة الإناث و الذكور.

١٠. دراسة(سلامة ،٢٠١١):

بعنوان"العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الجامعي لدى الطالبة الجامعية".

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الجامعي لدى طالبات الجامعة ، و تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبة ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الخجل الاجتماعي: إعداد الباحثة ، ومقياس الأفكار اللاعقلانية: إعداد محمد صهيب مزنوق ، ١٩٩٩، أما التحصيل الدراسي فقد تم قياسه بالتقديرات النهائية في امتحانات العام الدراسي ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية ولا توجد علاقة بين الخجل والتحصيل .

١١. دراسة (جعفر ،٢٠١١) :

بعنوان " الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلبة كلية التربية بجامعة عدن"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير العقلاني واللاعقلاني والاكتئاب، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في التفكير العقلاني واللاعقلاني وكذلك في الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية (صبر) جامعة عدن، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٢) طالبا وطالبة من كلية التربية (صبر) ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: استبانة الأفكار العقلانية واللاعقلانية ، واستبانة بك للاكتئاب، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أنه توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعض الأفكار العقلانية واللاعقلانية والاكتئاب، كما

وتوصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لصالح الذكور، كما وتوصلت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاكتئاب.

١٢. دراسة (مالكي والرشيدي ،٢٠١٢):

بعنوان " علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك العدواني لدى طلاب الثانوي"

هدفت الدراسة إلى بحث علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك العدواني ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة حائل بالسعودية ، واستخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس التفكير اللاعقلاني من إعداد: سليمان الريحاني (١٩٨٥) ، ومقياس السلوك العدواني إعداد: معتز سيد عبد الله و صالح أبو عباة (١٩٩٥) ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أنه توجد علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب ، والعدوان اللفظي ، والعدوان البدني ، والعداوة ، والسلوك العدواني لدى عينة البحث ، كما تمايزت البنية العاملية للأفكار اللاعقلانية ، حيث تكونت أربعة عوامل : اشتمل العامل الأول على سبعة أفكار وأمكن تسميته (أن الماضي يؤثر على الحاضر ولابد من الاعتماد على الأقوياء ومحاربة الشر) ، والثاني فكرتين وأمكن تسميته (الرجل مكانته أهم من المرأة والظروف الخارجية تتحكم في الفرد) ، والثالث فكرتين وأمكن تسميته (من الضروري أن يكون الشخص محبوبا وله قيمة)، والرابع فكرتين وأمكن تسميته (لابد من إيجاد الحلول المثالية والأشياء المخيفة لابد من التفكير فيها).

١٣. دراسة (الشرع ، ٢٠١٢) :

بعنوان " القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية بالأفكار اللاعقلانية "

هدفت الدراسة إلى التعرف التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية العصابية والانبساطية و الانفتاحية والموافقة ويقظة الضمير،بالأفكار اللاعقلانية ، و تكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالباً وطالبة من جامعة مؤتة ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية (كوستا وماكري McCara & Costa، ١٩٩٢) ، واختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية (الريحاني ١٩٨٥) ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن أكثر عوامل الشخصية شيوعا بين الطلبة هي(الانبساطية والانفتاحية والموافقة) على التوالي ، وأن أكثر الأفكار اللاعقلانية شيوعاً بين الطلبة هي (من السهل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها ، الإنسان أسير الماضي ، يجب أن تستحوذ الأشياء الخطرة على تفكير الإنسان ، تنشأ المعاناة وعدم السعادة دائما عن ظروف خارجية) ، كما وتوصلت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في عوامل الشخصية وفي الأفكار اللاعقلانية ، كما وتوصلت الدراسة أيضاً أن عوامل العصابية والانفتاحية والموافقة أكثر قدرة على التنبؤ بمعظم الأفكار اللاعقلانية .

١٤. دراسة (دانيال ،٢٠١٢):

بعنوان" المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية دراسة ارتباطيه مقارنة "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة ، ومقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين لهوبر ولاير ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المساندة والاجتماعية والأفكار اللاعقلانية لدى كل من الذكور والإناث ، فيما عدا أفكار الاعتمادية التي ارتبطت ايجابياً بالمساندة الاجتماعية لدى الذكور ، في حين ارتبطت كل من أفكار الاعتمادية ،

الانزعاج لمشاكل الآخرين ، وابتغاء الحلول الكاملة إيجابياً بالمساندة الاجتماعية لدى الإناث ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية وجاءت الفروق اتجاه عينة الإناث ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية ، وجاءت الفروق باتجاه عينة الذكور .

١٥. دراسة (علي ،٢٠١٢):

بعنوان " الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإيذاء الذات وأثر برنامج عقلاني انفعالي سلوكي في تعديلها لدى عينة من طلاب الجامعة "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وأكثر الأفكار انتشاراً لديهم ، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى التعرف على مستوى انتشار إيذاء الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة وأكثر أنواع إيذاء الذات لديهم ، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية و وإيذاء الذات لدى طلاب الجامعة ، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية و إيذاء الذات ، والتعرف على فاعلية برنامج عقلاني انفعالي سلوكي في تعديل الافكار اللاعقلانية والتخفيف من حدة إيذاء الذات لدى أفراد العينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من عينة سيكومترية قوامها (٤٥٥) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والثالثة من كلية التربية، وعينة ارشادية تم اشتقاقها من العينة السيكومترية قوامها (١٩) طالبة من طلاب الفرقة الثالثة شعبة الطفولة ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد: الباحثة ، ومقياس تشخيص سلوك إيذاء الذات للمراهقين والراشدين والعاديين وغير العاديين إعداد: زينب شقير (٢٠٠٦) ، وبرنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي إعداد :الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية نسبياً لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة ، وانخفاض مستوى إيذاء الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة مع وجود نسبة من عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من إيذاء الذات بلغت ١٦% من عينة الدراسة ، كما توصلت الدراسة

أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومتوسطات درجات مجموعة الإناث من طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجاتهم على مقياس إيذاء الذات ، كما أكدت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تعديل الأفكار اللاعقلانية والتخفيف من حدة إيذاء الذات لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة .

❖ **ثانياً الدراسات التي تناولت موضوع الغضب:**

١. دراسة (عليان و عسلية ،٢٠٠٥):

بعنوان" فعالية العلاج القائم على المعنى والتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض حدة الغضب لدى عينة من الأطفال "

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية العلاج القائم على المعنى والتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض حدة الغضب لدى عينة من الأطفال ، و تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب من ذكور المرحلة الابتدائية العليا ، واستخدم الباحثان الأدوات التالية: المقياس العربي للغضب من إعداد: علاء الدين كفافي ومايسة النيال، وبرنامجي العلاج بالمعنى والتدريب على المهارات الاجتماعية وهما من إعداد الباحثين ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموع التجريبية الأولى على مقياس الغضب في المقياس القبلي ، و متوسط درجات نفس الأفراد على نفس المقياس المستخدم وذلك في القياس البعدي لصالح القياس القبلي ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية على مقياس الغضب في القياس القبلي ، و متوسط درجات نفس الأفراد على نفس المقياس المستخدم وذلك في القياس البعدي لصالح القياس القبلي، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى على مقياس الغضب ، ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية

على نفس المقياس المستخدم وذلك في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الأولى ، كما توصلت الدراسة كذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى على مقياس الغضب في القياس البعدي ، و متوسط درجات نفس الأفراد على نفس المقياس المستخدم وذلك في القياس التتبعي ، كما توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية على مقياس الغضب في القياس البعدي ، و متوسط درجات نفس الأفراد على نفس المقياس المستخدم وذلك في القياس التتبعي .

٢. دراسة (سليمان ،٢٠٠٦):

بعنوان " الغضب وعلاقته بالدافع للإنجاز وموضوع الضبط ونوع التعليم لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدافع للإنجاز وموضوع الضبط ونوع التعليم بالغضب وأسلوب ادارته لدى عينة من طلاب وطالبات المدارس الثانوية، تكونت عينه الدراسة من (٢٣٠) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثاني الثانوي بمدينة التل الكبير بمحافظة الاسماعلية، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الدافع للإنجاز إعداد: فاروق عبد الفتاح موسى ، ومقياس موضع الضبط لـ روتر إعداد: علاء الدين كفافي ، ومقياس الذكاء العالي للسيد محمد خيري، ومقياس الغضب إعداد : الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الغضب باختلاف نوع التعليم ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الغضب باختلاف مستوى الدافع للإنجاز، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الغضب والدافع المرتفع للإنجاز ، بينما لم يكن الارتباط دال إحصائياً بين الغضب والدافع المنخفض للإنجاز، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في الغضب باختلاف موضع الضبط .

٣. دراسة (خطاب ،٢٠٠٧):

بعنوان "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وخبرات الغضب ، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى التعرف على مستويات الانتشار والعلاقة الارتباطية بينهما ، وتكونت من(٥٢٨) طالبة من طالبات كلية التربية، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية : إعداد زكريا الشربيني، و مقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب إعداد: أحمد عبد العاطي و علي محمد ، و مقياس الأفكار اللاعقلانية وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن شيوع الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة بلغت ٩٥،٩ % ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى ارتفاع معدلات الغضب والتي بلغت ٥٦،٣ % ، وصلت الدراسة كذلك إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أنه كانت الأفكار اللاعقلانية : الوجوبية ، الحصول على الكمال ، لوم الذات ، توقع المشاكل ، عدم الاكتراث ، تحب المشاكل ، الخوف من الشعور بالعجز ، السعي للإصلاح ، الانزعاج لمتاعب الآخرين ، طلب التأييد ، المثالية ، الرجل هو مصدر السعادة الوحيد للمرأة ، المؤدية للغضب كانت الإجابة الجسمية ، فقدان الممتلكات ، الإحباط ، الانقطاع عن العمل ، الانقطاع عن الأنشطة اليومية ، الشعور بفقدان الاحترام.

٤. دراسة (منصور ،٢٠٠٩):

بعنوان"العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب"

هدفت الدراسة إلى تحديد الفروق بين النوع في العفو ،كما هدفت الدراسة أيضاً إلى تحديد الفروق بين الذكور البدو والذكور الحضر في العفو، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى تحديد العلاقات الارتباطية بين أبعاد العفو وأبعاد متغيرات الدراسة ، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى معرفة مدى إسهام هذه المتغيرات في تفسير أبعاد العفو ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) من طلبة الجامعة بقسم التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية ، واستخدم

الباحث الأدوات التالية: مقياس العفو إعداد : تومسون وآخرون، و مقياس الرضا عن الحياة إعداد: مجدي الدسوقي، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد: كوستا وماكري ، وقائمة الغضب الحالة ، السمة إعداد: سبيلبيرجر، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي الطلبة من الإناث والذكور في العفو عبر المواقف والدرجة الكلية للعفو وكانت الفروق لصالح الذكور، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور البدو والذكور الحضر في العفو وأبعاده وكانت الفروق لصالح الطلاب الذين يقطنون الحضر، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للعفو والرضا عن الحياة ، وبين الأبعاد التالية: العصابية والمقبولية ، وعدم وجود ارتباطات دالة بين الدرجة الكلية للعفو والأبعاد التالية: الانبساطية الانفتاح على الخبرة ، يقظة الضمير ، وارتباطات سلبية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للعفو وحالة وسمة الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أنه ينبئ بعد العصابية والمزاج الغاضب بالعفو عبر المواقف وحالة الغضب والمقبولية والسعادة بالعفو عن الآخرين وبعد السعادة بالعفو عن الذات كما توصلت الدراسة أيضاً إلى تنبؤ السعادة العصابية والمقبولية وحالة وسمة الغضب بالدرجة الكلية للعفو.

٥. دراسة (آدم ،٢٠٠٩):

بعنوان "أثر سمتي القلق والغضب على عمليات الذاكرة التذكر ، الاسترجاع ، النسيان لدى معلمي المرحلة الأساسية في محافظتي دمشق ودير الزور"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر سمتي القلق والغضب على عمليات الذاكرة (التذكر ، الاسترجاع ،النسيان)، وتكونت عينة الدراسة من(٤٧٤) من معلمي المرحلة الأساسية في محافظتي دمشق ودير الزور، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس سمة القلق إعداد: سبيلبيرجر ، ومقياس الغضب إعداد: سبيلبرجر، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أنه توجد فروق بين الجنسين في أدائهم على مقياس سمة القلق لصالح الإناث وعلى مقياس سمة الغضب

لصالح الذكور ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى الكشف عن أثر سمة القلق المرتفعة والمتوسطة على عمليات الذاكرة (التذكر ، الاسترجاع ، النسيان) وكذلك أثر سمة الغضب على المرتفعة والمتوسطة على عمليات الذاكرة (التذكر ، الاسترجاع) ولم تجد أي أثر لسمة الغضب لسمات الغضب على عملية النسيان .

٦. دراسة (السقاف،٢٠٠٩):

بعنوان" الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى ، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى معرفة الفرق بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز و أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب ، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى معرفة الفروق لدى طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير السن ، والجنس ، والتخصص ، و الحالة الاجتماعية ، والمستوى الدراسي ، وتكونت عينة الدراسة من (٩٢٧) طالب وطالبة من جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الثقة بالنفس من إعداد شروجر، ومقياس الغضب المتعدد الأبعاد إعداد وتقنين الشناوي والدماطي ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أنه لا توجد فروق دالة بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في مستويات الثقة بالنفس وانفعال الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير السن ، كما توصلت الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير للجنس ، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

(عينة الدراسة) في انفعال الغضب وذلك لصالح الإناث، كما توصلت الدراسة أيضاً بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير التخصص ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية وذلك لصالح المتزوجين ، بينما لا توجد فروق بين (عينة الدراسة) في وانفعال الغضب ، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، بينما توجد فروق بين (عينة الدراسة) في انفعال الغضب وكانت لصالح المستوى الرابع.

٧. دراسة (صالح ،٢٠١٠):

بعنوان " الغضب وعلاقته بوجهة الضبط "الداخلي ، الخارجي" لدى الأطفال الصم "

هدفت الدراسة إلى التعرف على الغضب وعلاقته بوجهة الضبط الداخلي ، الخارجي لدى الأطفال الصم ، و تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب وطالبة من العاديين و الصم، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الغضب للأطفال إعداد : الباحثة ، واختبار مركز التحكم للأطفال ترجمة: فاروق عبد الفتاح، و اختبار المصفوفات المتدرجة الملون إعداد : جون رافن ، و استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي إعداد: عبد العزيز الشخصي ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الأطفال الصم على مقياس وجهة الضبط ودرجاتهم على أبعاد مقياس الغضب والدرجة الكلية للمقياس باستثناء بُعد الغضب الداخلي، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الأطفال العاديين والأطفال الصم على جميع أبعاد مقياس الغضب والدرجة الكلية للمقياس في اتجاه الأطفال الصم ، كذلك توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة بين متوسطي الأطفال العاديين والأطفال الصم على مقياس وجهة الضبط في اتجاه الأطفال الصم ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث الصم على جميع أبعاد

مقياس الغضب والدرجة الكلية للمقياس باستثناء بُعد الغضب الداخلي وقد كانت الفروق اتجاه الذكور، كذلك توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث الصم على مقياس وجهة الضبط في اتجاه الذكور.

٨. دراسة (الصبوة و التمار ،٢٠١٠) :

بعنوان" الفروق بين مرضى السكر من الأطفال والأصحاء من الجنسين في الغضب والاكتئاب والسعادة ونوعية الحياة "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين مرضى السكر من الأطفال (النمط الأول) والأصحاء من الجنسين ، في كل من الغضب ، والاكتئاب ، والسعادة ، ونوعية الحياة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طفلا من الذكور والإناث من مرضى السكر من النمط الأول و الأصحاء، واستخدمت الباحثان الأدوات التالية: قائمة الغضب والتعبير عنه للأطفال، ومقياس الاكتئاب للأطفال ، وقائمة السعادة للأطفال ، ومقياس نوعية الحياة متعدد الأوجه للأطفال، على أفراد كل مجموعة من مجموعتي الدراسة بعدما تم أحداث التكافؤ بينهما في عدد من المتغيرات الدخيلة ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن متوسطات استجابات الأصحاء في مقياسي نوعية الحياة والسعادة كانت أعلى جوهرياً من متوسطات استجابات مرضى السكر من الأطفال ، كما توصلت الدراسة أيضاً أن متوسطات مرضى السكر من الأطفال في الغضب والاكتئاب أعلى جوهرياً من متوسطات الأصحاء.

٩. دراسة (أبو سلمية ،٢٠١٠) :

بعنوان "إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة ما بين الضبط الذاتي والغضب لدى أفراد الجامعة ، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث في درجاتهم على مقياس الغضب، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث في درجاتهم على مقياس الضبط الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من (٨٦) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة

الأولى ، بكلية التربية جامعة بورسعيد، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الغضب لطلاب الجامعة إعداد: فكري عسكر، ٢٠٠٧، و مقياس ضبط الذات إعداد: مدحت عبد الحميد ، ٢٠٠٨ ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث في مقياس الغضب لطلاب الجامعة ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث في مقياس ضبط الذات، كذلك أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الغضب والمراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الغضب والتقيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) بين الغضب والتعزيز الذاتي لدى طلبة الجامعة، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) بين الغضب ومهارات ضبط الذات لدى طلبة الجامعة.

١٠. دراسة (العجمي ،٢٠١١) :

بعنوان " الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعنف لدى الطلاب بطيئي التعلم المدموجين في مدارس التعليم العام في دولة الكويت"

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الذكاء الوجداني على كل من الغضب والسلوك العدواني لدى عينة من طلاب بطيئي التعلم المدموجين في مدارس التعليم العام في دولة الكويت في ضوء مستوياتهم المختلفة من الذكاء الاجتماعي(مرتفع – منخفض) ذكور وإناث بالأسلوب الذي من خلاله نستطيع أن نكشف عن العلاقة بين الغضب والعدوان وبين الذكاء الوجداني، وتكونت عينة الدراسة من (١١٧) طالباً وطالبة من طلاب بطيئي التعلم المدموجين في مدارس التعليم العام، واستخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الذكاء الوجداني إعداد: الباحث، ومقياس الغضب إعداد: الشناوي والدماطي ١٩٩٣، ومقياس السلوك العدواني لبص وبيري ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب بين متوسطات

الطلاب مرتفعي الذكاء الوجداني ، ومتوسطات الطلاب منخفضي الذكاء الوجداني لصالح الطلاب ذوي الذكاء الوجداني المنخفض، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني بين متوسطات الطلاب بطيئي التعلم مرتفعي الذكاء الوجداني ، ومتوسطات الطلاب بطيئي التعلم منخفضي الذكاء الوجداني لصالح الطلاب ذوي الذكاء الوجداني المنخفض، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه توجد قيمة ذات دلالة إحصائية في الغضب بين متوسطات الإناث و الذكور بطيئي التعلم لصالح الذكور، أي أن الذكور ذوي مشاعر غضب أكثر من الإناث ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني بين متوسطات الذكور والإناث بطيئي التعلم لصالح الذكور، أي أن السلوك العدواني يكون أكبر للذكور من الإناث، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بطيئي التعلم في الدرجة الكلية للذكاء الوجداني لصالح عينة الذكور.

١١. دراسة (حسين و عبد الوارث ،٢٠١١):

بعنوان "" فاعلية برنامج تدريبي لخفض مستوى الغضب لدى طالبات جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج في خفض مستوى الغضب لدى طالبات جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية ، و تكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبة من طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الطائف واستخدمت الباحثتان الأدوات التالية: مقياس حالة وسمة الغضب إعداد: سبيلبرجر Spilbeger ، والبرنامج التدريبي من إعداد الباحثتين ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس حالة وسمة الغضب بين القياس القبلي والقياس البعدي بعد تقديم البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس حالة وسمة الغضب بين القياس القبلي والقياس البعدي ، كما توصلت الدراسة أيضاً لوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس حالة وسمة الغضب في القياس البعدي لصالح

المجموعة التجريبية، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس حالة وسمة الغضب بين القياس البعدي وقياس المتابعة.

١٢. دراسة عيسوي (٢٠١٢)

" ممارسة العلاج المعرفي السلوكي لتخفيف حدة الغضب لدى الشباب الجامعي"

هدفت الدراسة إلى تخفيف حدة الغضب (كحالة وسمة) لدى الشباب الجامعي، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى اختبار فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الغضب (كحالة وسمة) لدى الشباب الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (١١٠) شاب من الشباب الذين ينتمون إلى أسر برعاية شباب المعهد العالي للخمة الاجتماعية بكفر الشيخ ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: التقارير الذاتية ، ومقياس الغضب كحالة وسمة لكل من سبيلبيرجر ، ولندن ، و برنامج التدخل المهني القائم على العلاج المعرفي السلوكي إعداد: الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن أكثر الأساليب العلاجية تأثيراً في تحسين قدرة الشباب على التحكم في انفعال الغضب كان أسلوب المراقبة الذاتية ، وإعادة البناء المعرفي ، والتدعيم ، كما توصلت الدراسة أيضاً أن أكثر الحالات استجابة هي الحالة الثامنة والتاسعة على التوالي وذلك قد يرجع للأسباب الآتية : مستوى تعليم الوالدين ، ارتفاع الجوانب الروحية لدى الشباب ، البيئة التي يعيش فيها الشباب ، توافر قدر من تقدير الذات لدى هذين الحالتين، وجاءت نتائج هذه الدراسة موضحة التحسن لصالح بُعد أعراض الغضب كحالة أكثر من أعراض الغضب كسمة وهذا يوضح أهمية الأسرة في كعامل من العوامل المرتبطة بانفعال الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى حاجة برنامج التدخل المهني في التعامل مع الاضطرابات بصفة عامة وانفعال الغضب بصفة خاصة إلى مجموعة من المهارات أثناء تطبيق البرنامج أهمها مهارة الإقناع ، المناقشة ، المهرة في التفسير ، كما توصلت الدراسة أيضاً أن المتوسط العام للتحسن في أعراض الغضب كحالة لدى الشباب قد بلغ (٨ ¸ ٥٦) وهو متوسط مرتفع بالنسبة لهذا الانفعال، كما توصلت الدراسة أيضاً أن المتوسط العام للتحسن في أعراض الغضب كسمة لدى الشباب قد بلغ (٢¸ ٥٦) وهو متوسط مرتفع بالنسبة لهذا الانفعال،

كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن المتوسط العام للتحسن في أعراض الغضب في المقياس ككل لدى الشباب قد بلغ (٧, ٥٦) وهو متوسط مرتفع بالنسبة لهذا الانفعال.

١٣. دراسة (الدوسري ،٢٠١٢) :

بعنوان "العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة"

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة كل من العفو بأبعاده المختلفة وانفعال الغضب كحالة وسمة لدى طالبات جامعة أم القرى، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى معرفة مقدار واتجاه العلاقة بين العفو بأبعاده المختلفة وانفعال الغضب كحالة وسمة لدى طالبات جامعة أم القرى، وتكونت عينة الدراسة من(٤٧٦) طالبة من طالبات جامعة أم القرى فرع الزاهر، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس العفو من إعداد موليه Mullet (٢٠٠٧)، ومقياس الغضب كحالة وكسمة لسبيلبيرجر ولندن ترجمة وتقنين محمد عبد الرحمن وفوقية عبد الحميد (١٩٩٨) ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن هنالك انخفاضاً في درجة بعد استمرارية الشعور بالاستياء لدى عينة الدراسة، في حين ترتفع درجة بعد الحساسية للظروف، أما بالنسبة لدرجة بُعد الرغبة في العفو لدى عينة الدراسة فهي درجة معتدلة، كما توصلت الدراسة أيضاً أن هنالك انخفاضاً في درجة الغضب كحالة والغضب كسمة لدى عينة الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية منخفضة جداً ذات دلالة إحصائية بين العفو (بعد استمرار الشعور بالاستياء) وانفعال الغضب كحالة وكسمة، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العفو (بعد الحساسية للظروف) وانفعال الغضب كحالة وكسمة، كما توصلت الدراسة أيضاً لوجود علاقة ارتباطية سالبة منخفضة جداً ذات دلالة إحصائية بين العفو (بعد الرغبة في العفو) وانفعال الغضب كحالة وكسمة.

١٤. دراسة (شاهين ،٢٠١٢):

بعنوان " تنمية العفو وضبط الغضب لدى عينة من المراهقين بطئي التعلم" .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من المراهقين بطئي التعلم في الغضب ومكوناته الفرعية، كما هدفت أيضاً إلى تنمية العفو وضبط الغضب لديهم ، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) من المراهقين بطيئين التعلم، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: برنامج الإرشادي لتنمية العفو، وضبط الغضب، مقياس العفو، والغضب و من إعدادها، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية على مقياس الغضب ومكوناته رد الفعل الغاضب، والتحكم في الغضب، والأعراض الفسيولوجية للغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق بينهما في مكون الغضب الداخلي تجاه الإناث ، ومكون الغضب الخارجي اتجاه الذكور، وتوصلت إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقياسي (العفو ، والغضب) تجاه القياس البعدي، كما توصلت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للعينة التجريبية على مقياسي الدراسة .

١٥. دراسة(جرجيس ،٢٠١٣):

بعنوان " الغضب وعلاقته ببعض سمات الشخصية "

هدفت الدراسة إلى قياس الغضب لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي ، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى قياس بعض سمات الشخصية لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى التعرف على العلاقة بين درجات الغضب ودرجات سمات الشخصية المقاسة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة ، واستخدمت الباحث الأدوات التالية: استبانة من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن الذكور أكثر غضباً من الإناث على المقياس ككل، وتوصلت إلى أن الإناث يمتلكون شخصية سوية ويتمتعون بثقة بالنفس وباكتفاء ذاتي وسيطرة على الآخرين في المواقف المختلفة، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود علاقة

موجبة دالة على الآخرين في المواقف المختلفة ، وكذلك وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات مقياس الغضب ودرجات مقياس سمات الشخصية للعينة ككل ، وكذلك لعينة الذكور وعينة الإناث .

المجموعة الثانية: الدراسات الأجنبية.

١. دراسة (أديس وبرنارد Addis & Bernard ، ٢٠٠٢):

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الزواجي والمعتقدات اللاعقلانية والسمات الانفعالية الغضب، القلق ، حب الاستطلاع (في بعض مراكز الإرشاد الزواجي). وقد تكونت عينة الدراسة : من (٦١) زوجًا من الأفراد المتزوجين ومنهم (١٨) زوجاً بمراكز الإرشاد الزواجي ،(٤٣) زوجاً من خارج هذه المراكز ، استخدم الباحثان : مقياس المعتقدات العقلانية / اللاعقلانية ، وقائمة الغضب ، ومقياس القلق ، مقياس حب الاستطلاع ، ومقياس مهارات الاتصال، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة إحصائية دالة بين التوافق الزواجي والمعتقدات اللاعقلانية والغضب والقلق . وأنه لا توجد علاقة إحصائية دالة بين مهارات الاتصال والغضب وحب الاستطلاع والقلق والتوافق الزواجي.

٢. دراسة (كريستوفر فابفز C. Fives ٢٠٠٣) :

هدفت الدراسة إلى فحص علاقة الغضب والعدوان بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المراهقين ، وما إذا كانت هذه الأفكار منبئات بالغضب والعدوان، و تكونت العينة من(١٣٥) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن المعتقدات اللاعقلانية الخاصة بعدم القدرة على تحمل الإحباط تتنبأ بالغضب والعدوان، وتنبأت الأفكار الخاصة بعدم القدرة على تحمل الإحباط يتوسطها متغير الغضب.

٣. دراسة (هيرمان وميك رايتر Herman and Mcuhirter، ٢٠٠٣):

هدفت الدراسة إلى التعرف علي المشكلات التي تتعلق بالعدوانية والغضب، وتكونت عينة الدراسة (٢٠٧) من المراهقين وقدم لكل منهم برنامج إرشادي واعتمد البرنامج على كيفية إدارة

الغضب والتعامل معه ، وتكون البرنامج من (١٦) جلسة وتتضمن الجلسة الواحدة مناقشات جماعية، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن توصلت المعالجة النفسية إلى مستويات أقل للغضب والسلوك العدواني ولم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في درجة التحكم بالغضب .

٤. دراسة (Evers , Fischer , Mosquera & Manstead ،٢٠٠٥) :

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الذكور والإناث في الغضب والتقييم الاجتماعي ،وتكونت عينه الدراسة من (١١٩) طالبا (٥٠ من الذكور ، و٦٩ من الإناث) من جامعة أمستردام ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن اختلاف الذكور والإناث في تعبيراتهم عن الغضب على الرغم من أن خبرة الغضب التي مروا بها واحدة ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أنه استمر غضب الإناث لفترة أقل من الذكور ، وتوسط التقييم الاجتماعي بشكل جزئي في العلاقة بين النوع والتعبير عن الغضب.

٥. دراسة (أندرسون Anderson ، ٢٠٠٦) :

هدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين كل من الصمود والعفو والتعبير عن الغضب لدى عينة من المراهقين ، وتكونت عينه الدراسة من (٧٠) مراهقا بالمدارس العليا (٤٣ من الإناث و ٢٧ من الذكور)، طبقت عليهم مقاييس: اتجاهات المراهقة الصامدة (ARAS)، و (إنرايت) للعفو، وتقدير الغضب، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: عن وجود ارتباط إيجابي دال بين الصمود والعفو، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بينهما وبين الغضب، فضلاً عن عدم وجود أي تأثير دال للنوع في التعبير عن الغضب.

٦. دراسة (مودي وثينجوجام Modi & Thingujam ،٢٠٠٧) :

هدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين الغضب والأفكار اللاعقلانية ، ومشكلات الصحة البدنية ، وتكونت عينه الدراسة من (١٥٢) من المتزوجين من أنحاء مختلفة من الهند ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود ارتباطاً دالاً بين الغضب والتفكير اللاعقلاني

والصحة البدنية، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن إدراك الصحة البدنية خلال الأشهر الثلاثة الماضية ارتبط بشكل دال بسمة الغضب، وارتبطت كل من سمة الغضب وردود الفعل المرتبطة بالغضب ، والتعبير الخارجي عن الغضب ، والتعبير الداخلي عن الغضب بكل من الحاجة للراحة ، ومتطلبات العدل ، وبشكل عام بالتفكير اللاعقلاني، وبشكل غير دال بالدونية، والحاجة للإنجاز، والحاجة للتقدير.

٧. دراسة (ستيفلر Stiffler، ٢٠٠٨) :

هدفت الدراسة إلى اختبار أثر بعض المتغيرات مثل الجنس ، الأصدقاء ، الإنجاز الاكاديمي ،عدد أفراد الأسرة) على كل من مستويات الغضب والتحكم فيه وعلى الغضب بشكل عام ، وتكونت عينة الدراسة من (٧٤ طالب)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين الذكور والاناث في كل مستويات الغضب ، والتحكم في الغضب، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين كل من الأفراد الأصغر والأكبر سنا في مستويات الغضب والتحكم فيه والغضب العام، وتوصلت الدراسة كذلك إلى أن مستويات الغضب والتحكم فيه يتأثرون بسلوكيات الاقران كما يؤثر مستوى الانجاز الاكاديمي على مستويات الغضب، حيث تزداد مستويات الغضب بزيادة مستويات الانجاز الاكاديمي.

٨. دراسة (بيرسامبير persampiere، ٢٠٠٩):

هدفت الدراسة إلى فحص ارتباط استثارة الغضب بالأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الذكور العنيفين ممن درجت لهم قضايا عنف في المحكمة، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: إلى وجود ارتباط الأفكار اللاعقلانية بشكل دال بالإساءة البدنية والنفسية قبل العلاج ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن المرتفعين في درجة الغضب كانوا أقل انتظاماً من غيرهم في الالتزام بالجلسات العلاجية.

٩. دراسة (درايدن و ساسكيا Dryden & Saskia ،٢٠١٠) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بسلوك التسويف الأكاديمي ودور الارشاد العقلاني الانفعالي في التخفيف من هذا السلوك ، وتكونت عينة الدراسة من (٩٦) طالبا جامعيا من الجنسين مرتفعي التسويف ، ومن خلال المقابلة الشخصية المتعمقة وتحليل استجاباتهم توصلت الدراسة: إلى أن هؤلاء الطلاب تسيطر عليهم أفكار غير منطقية تتمثل في (تجنب أداء المهام الدراسية ، الخوف من الفشل ، التردد في اتخاذ القرارات ، التباعد بين المعايير الموضوعية والأداء الفعلي) ، كما توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة بين الطلاب والطالبات في تلك الأفكار.

١٠. دراسة (كابان Capan ، ٢٠١٠) :

هدفت الدراسة إلى حيث اهتمت بالأفكار الكمالية (السوية – والعصابية) وعلاقتها بكل من التسويف الدراسي والرضا عن الحياة لطلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٠) طالباً من كليات التربية بأقسامها المختلفة ، واستخدمت مقياس الكمالية ببعديها واستبانة التسويف الأكاديمي ومقياس الرضا عن الحياة ، توصلت الدراسة إلى الكمالية العصابية كانت منبئة بالتسويف الأكاديمي ، بينما كان المستوى السوي للكمالية مرتبطا بالرضا عن الحياة ، أما متغيرات الجنس والتخصص الدراسي لم يكن لها تأثر دال في التسويف الأكاديمي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للبحوث و الدراسات السابقة والتي تناولت متغيرات الدراسة والتي قسمها الباحث إلي مجموعتين وهي:

المجموعة الأولي: وتختص بالدراسات التي تناولت موضوع الأفكار اللاعقلانية.

المجموعة الثانية: وتختص بالدراسات التي تناولت موضوع انفعال الغضب.

فقد رأي الباحث أنه في ضوء ما سبق عرضه أن يعقب علي هذه الدراسات علي النحو التالي:

أولا: الدراسات التي تناولت موضوع الأفكار اللاعقلانية:

بعد استعراض الدراسات التي تناولت تخصص الباحث وهو الأفكار اللاعقلانية فقد أراد الباحث أن يعقب علي هذه الدراسات من عدة زوايا وهي علي النحو التالي:

أولاً: من حيث الموضوع:

لقد اختلفت الدراسات في تناول موضوع الأفكار اللاعقلانية ، فقد تناولت وركزت الدراسات السابقة على موضوع الأفكار اللاعقلانية في مجالات ضيقة فالغالبية من الباحثين درس الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات، كدراسة (القيق ،٢٠٠٨) تناول الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات (متغير الجنس والسكن والمستوى الاقتصادي)، بينما تناولت دراسة(عبد الغفار ،٢٠٠٧) الافكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب ، بينما تناولت دراسة (العنزي ،٢٠٠٧) علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية ،بينما تناولت دراسة (نوري ،٢٠٠٨) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي ، و دراسة (الحموري ،٢٠٠٩) العلاقة بين أساليب التفكير والأفكار اللاعقلانية ، بينما تناولت دراسة(العويضة ،٢٠٠٩) العلاقة بين الأفكار العقلانية اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية ، بينما تناولت دراسة(أحمد و الشركسي ،٢٠٠٩) التطرف الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية، بينما تناولت دراسة (عفيفي ،٢٠١٠) علاقة الضغوط النفسية بالأفكار اللاعقلانية ، بينما تناولت دراسة(سلامة ،٢٠١١) العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الجامعي، بينما تناولت دراسة (جعفر ،٢٠١١) الأفكار

العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب ، بينما تناولت دراسة(مالكي والرشيدي ،٢٠١٢) علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك العدواني، بينما تناولت دراسة (دانيال ،٢٠١٢) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية ، وكانت هناك قلة من الباحثين من تناول الموضوع على أنها مشكلة تحتاج إلي تدخل وحلول ومن ثم لابد أن تضع لها أساليب إرشادية أو تكتيكات علاجية إذا لزم الأمر مثل دراسة (حسين ،٢٠١١) ، ودراسة (الشرع ، ٢٠١٢) ، ودراسة (علي ،٢٠١٢) والتي من شأنها أن تساعد المهتمين في هذا المجال للمساعدة في تخفيف حدة الأفكار اللاعقلانية.

ثانياً: من حيث الأهداف:

تعددت الأهداف بتعدد المواضيع التي تناولتها البرامج والدراسات فكانت تهدف في مجملها إلى معرفة وكشف مستوى الأفكار اللاعقلانية الموجود لدى عينة الدراسة في كل دراسة فهناك دراسات هدفت إلى الكشف عن الفروق بين المجموعات وكذلك هدفت إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية وعلاقته ببعض المتغيرات دون الخوض في تقديم الحلول المناسبة للتخفيف من حدة هذه الأفكار اللاعقلانية مثل دراسة (القيق ،٢٠٠٨) ، و دراسة (نوري ،٢٠٠٨) ، و دراسة (الحموري ،٢٠٠٩) ، و دراسة (سلامة ،٢٠١١) ، و دراسة (جعفر ،٢٠١١) ، بالإضافة أن هناك بعض الدراسات تناولت الموضوع كبرنامج إرشادي للتخفيف من حدة الأفكار اللاعقلانية كدراسة (علي ،٢٠١٢) ، ودراسة (الشرع ، ٢٠١٢).

ثالثاً: من حيث العينات:

لقد أجريت معظم الدراسات السابقة في البيئة العربية (مصر ، فلسطين، الخليج العربي ، السعودية)، بينما أجري البعض الأخر في بيئات أجنبية، ولقد اختلفت الدراسات في تناول العينة التي تقوم عليها الدراسة وقد تناولت بعض الدراسات والبحوث مراحل عمرية مختلفة كالمرحلة الجامعية كدراسة (القيق ،٢٠٠٨) ، و دراسة(عبد الغفار ،٢٠٠٧) ، و دراسة (نوري ،٢٠٠٨) ، و دراسة (الحموري ،٢٠٠٩) ،و دراسة(العويضة ،٢٠٠٩) ، ،و دراسة(سلامة ،٢٠١١) ، دراسة (جعفر ،٢٠١١) ، و دراسة(مالكي والرشيدي ،٢٠١٢) ، دراسة (حسين ،٢٠١١) ، ودراسة (علي

،٢٠١٢) ، والمراهقة والمرحلة الثانوية كدراسة (الشرع ، ٢٠١٢) ، و دراسة (العنزي ،٢٠٠٧) ، و دراسة(أحمد و الشركسي ،٢٠٠٩) و دراسة (عفيفي ،٢٠١٠) ، ودراسة (دانيال ،٢٠١٢)

رابعاً: من حيث النتائج:

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقته ببعض المتغيرات فقد أظهرت معظمها تأثير الأفكار اللاعقلانية على عدة متغيرات زيادةً وانخفاضاً مثل دراسة (عبد الغفار ،٢٠٠٧) ، دراسة (القيق،٢٠٠٨) ، و دراسة (العنزي،٢٠٠٧) ، واتفقت بعض الدراسات على عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في وجود **الأفكار اللاعقلانية** كدراسة (الشراع،٢٠١٢ ٧) ، و دراسة (جعفر ،٢٠١١) ، أما بالنسبة للبرامج الإرشادية الأفكار اللاعقلانية فقد أثبتت أن هناك اثر للبرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديلها الأفكار اللاعقلانية ودور ناجح وفعال في التخفيف من حدة الأفكار اللاعقلانية مثل دراسة (علي ،٢٠١٢).

ثانياً: الدراسات التي تناولت موضوع انفعال الغضب:

بعد استعراض الدراسات التي تناولت تخصص الباحث وهي انفعال الغضب فقد أراد الباحث أن يعقب علي هذه الدراسات من عدة زوايا وهي علي النحو التالي:

أولاً: من حيث الموضوع:

لقد اختلفت الدراسات في تناول موضوع انفعال الغضب ، فقد تناولت وركزت الدراسات السابقة علي موضوع انفعال الغضب في مجالات ضيقة فالغالبية من الباحثين درس انفعال الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات مثل العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب كدراسة (منصور ،٢٠٠٩) ، بينما تناولت ودراسة (سليمان ،٢٠٠٦) الغضب وعلاقته بالدافع للإنجاز وموضوع الضبط ونوع التعليم ، تناولت دراسة (خطاب ،٢٠٠٧) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب بينما تناولت دراسة (صالح ،٢٠١٠) الغضب وعلاقته بوجهة الضبط "الداخلي ، الخارجي" ، تناولت دراسة (أبو سلمية ،٢٠١٠) إدارة الغضب وعلاقتها

بالضبط الذاتي ، تناولت دراسة (الدوسري ،٢٠١٢) العفو وعلاقته بانفعال الغضب ، (جرجيس ،٢٠١٣) الغضب وعلاقته ببعض سمات الشخصية وكانت هناك مجموعه من الباحثين من تناول الموضوع على أنها مشكلة تحتاج إلي تدخل ومن ثم لابد أن تضع لها أساليب إرشادية أو تكتيكات علاجية إذا لزم الأمر مثل دراسة (حسين و عبد الوارث ،٢٠١١) ، ودراسة (**عيسوي** ،٢٠١٢) ، ودراسة (عليان و عسلية ،٢٠٠٥) والتي من شأنها أن تساعد المهتمين في هذا المجال للمساعدة في التخفيف من انفعال الغضب.

ثانياً: من حيث الأهداف:

تعددت الأهداف بتعدد المواضيع التي تناولتها الدراسات فكانت تهدف في مجملها إلى معرفة وكشف الغضب لدى عينة الدراسة في كل دراسة، فهناك دراسات هدفت إلي الكشف عن الفروق بين متوسط أفراد العينة كدراسة (صالح ،٢٠١٠) ، و دراسة (السقاف،٢٠٠٩) ، و دراسة (آدم ،٢٠٠٩) ، بالإضافة أن هناك بعض الدراسات تناولت الموضوع و هدفت إلي التعرف علي الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات دون الخوض في تقديم الحلول المناسبة للتخفيف من حدة هذه المشكلة مثل دراسة (جرجيس ،٢٠١٣) ، و دراسة (الدوسري ،٢٠١٢) ، ودراسة (العجمي ،٢٠١١) ، ودراسة (أبو سلمية ،٢٠١٠) ، ودراسة (الصبوة و التمار ،٢٠١٠).

ثالثاً: من حيث العينات:

لقد أجريت معظم الدراسات السابقة في البيئة العربية (مصر، فلسطين، الخليج العربي ، السعودية)، بينما أجري البعض الأخر في بيئات أجنبية، ولقد اختلفت الدراسات في تناول العينة التي تقوم عليها الدراسة وقد تناولت بعض الدراسات والبحوث مراحل عمرية مختلفة كالمرحلة الجامعية كدراسة (منصور ،٢٠٠٩) ، و دراسة (خطاب ،٢٠٠٧) ، ودراسة (السقاف،٢٠٠٩) ، ودراسة (أبو سلمية ،٢٠١٠) ، ودراسة (حسين و عبد الوارث ،٢٠١١) ، ودراسة (عيسوي ،٢٠١٢) ، والمراهقة والمرحلة الثانوية كدراسة (سليمان ،٢٠٠٦) ، و دراسة (العجمي ،٢٠١١) ، و دراسة (شاهين ،٢٠١٢) ، ودراسة (جرجيس ،٢٠١٣).

رابعاً: من حيث النتائج:

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات فقد أظهرت معظمها تأثير للغضب على عدة متغيرات زيادةً وانخفاضاً مثل دراسة (آدم ،٢٠٠٩) ، دراسة (العجمي ،٢٠١١) ، و دراسة (الدوسري ،٢٠١٢) ، واتفقت بعض الدراسات علي عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في وجود في الغضب كدراسة (أبو سلمية ،٢٠١٠) ، و دراسة (الصبوة و التمار ،٢٠١٠) ، و دراسة (صالح ،٢٠١٠) ، أما بالنسبة للدراسات التي تناولت برامج للغضب فقد أثبتت له دور ناجح وفعال في تخفيف الغضب مثل دراسة (عليان و عسلية ،٢٠٠٥) ، ودراسة (حسين و عبد الوارث ،٢٠١١) ، ودراسة (عيسوي ،٢٠١٢).

تعقيب عام على الدارسات السابقة:

أولاً: النقاط التي اتفقت فيها الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة:

١. فقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في موضوع الدراسة (الأفكار اللاعقلانية والغضب).

٢. كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

٣. وكذلك اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في استخدام أداة الدراسة المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني مثل دراسة (الشرع ، ٢٠١٢)،(مالكي والرشيدي ،٢٠١٢)، (العويضة ،٢٠٠٩)، (القيق ،٢٠٠٨)، (العنزي ،٢٠٠٧).

ثانياً: النقاط التي تميزت بها الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بمجموعة من المميزات من أهمها:

١. تعتبر هذه الدراسة الأولى – في حدود علم الباحث – التي تناولت الحديث عن الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة.

٢. تقدم هذه الدراسة إطاراً نظرياً غنياً بمجموعة كبيرة من المعلومات حول الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب، يفيد طلاب البحث العلمي في هذا الموضوع.

ثالثاً: الإفادة من الدراسات السابقة:

قد استفاد الباحث من الدراسات السابقة بشكل كبير، ومن تلك الاستفادة على سبيل المثال لا الحصر:

١. صياغة وتحديد فروض الدراسة وأهدافها، من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة .

٢. اختيار الأدوات المناسبة في الدراسة.

٣. تفسير النتائج ومناقشتها بناءً على الدراسات السابقة.

٤. وكذلك الاستفادة منها في وضع مقترحات وتوصيات.

٥. هذا فضلاً عن أن بعض الدراسات تعتبر منطلقاً لهذه الدراسة، وذلك استكمالاً للنسق البحثي العلمي في سد وإكمال بعض نواحي القصور في الدراسات السابقة.

❖ فروض الدراسة:

١. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة وبين المتوسط الحيادي لمقياس الأفكار اللاعقلانية المستخدم في الدراسة والذي يبلغ 78 درجة بوزن نسبي75%.

٢. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة وبين المتوسط الحيادي لمقياس انفعال الغضب في هذه الدراسة والبالغ 213 درجة بواقع 60%.

٣. لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة.

٤. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية:(العمر، السكن، المؤهل العلمي، الرتبة العسكرية، مجال العمل).

٥. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية:(العمر، السكن، المؤهل العلمي، الرتبة العسكرية، مجال العمل).

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة.

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- الأدوات المستخدمة في الدراسة.
- الأساليب الإحصائية.
- إجراءات التطبيق.

إجراءات الدراسة

مقدمة:

سوف يتناول هذا الفصل تحديداً فرضيات الدراسة كخطوة أولى لتحديد المسار العملي للإجابة عنها، ثم يتناول عرضاً لمنهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها وأدواتها، ثم يلي ذلك عرضاً لخطوات الدراسة والتي تتضمن الاطار النظري ، ثم يلي ذلك الدراسات السابقة ، ثم بناء الادوات، ومن ثم الأساليب الإحصائية التي سوف يعتمد عليها الباحث في تحليل الدراسة، وخطوات الدراسة.

وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات:

❖ **أولاً: منهج الدراسة**

قام الباحث في هذه الدراسة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي في هذه الدراسة، وذلك لأنه المنهج الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة، والإجابة عن أسئلتها، والذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها.

وهو المنهج الذي يدرس ظاهرة او حدثاً او قضية موجودة حاليا يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن اسئلة البحث دون تدخل الباحث فيها (الآغا والأستاذ، ٢٠٠٩: ٨٣)

❖ **ثانياً: المجتمع الأصلي للدراسة:**

يتكون مجتمع الدراسة من جميع أفراد الشرطة العاملين في قوات التدخل والدوريات والبلديات في محافظات غزة والبالغ عددهم (٢٢٧١)، موزعين علي المحافظات كل علي حدى و ذلك حسب إحصائية التنظيم والإدارة الخاصة بجهاز الشرطة للعام ٢٠١٤ م.

❖ **ثالثاً : عينة الدراسة:**

تألفت عينة الدراسة من:

أولاً: العينة الاستطلاعية: Pilot Sample

حيث قام الباحث باختيار عينة عشوائية من أفراد الشرطة في محافظات غزة ، وعددها (٥٠) فردا ، حيث استخدم العينة الاستطلاعية لتقنين أدوات الدراسة، والتحقق من الصدق والثبات.

ثانياً: العينة الحقيقية الفعلية: Actual Sample

حيث قام الباحث باختيار عينة عشوائية ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة من أفراد الشرطة، وذلك لإمكانية تطبيق الدراسة عليهم ، وتكونت عينه الدراسة من (٣٢٩) من افراد الشرطة العاملين في قوات التدخل والدوريات والبلديات، موزعين على النحو التالي.

الجدول رقم (١)

يوضح توزيع أفراد العينـة الفعلية

مجال العمل	العدد
قوات التدخل وحفظ النظام	١٦٢
شرطة الدوريات	١٢٧
شرطة البلديات	٤٠
المجموع	٣٢٩

تم تحديد حجم العينـة من خلال معادلة ستيفن ثامبسون وهي كالتالي:

$$n = \frac{N \times p(1-p)}{[[N-1 \times (d^2 \div z^2)] + p(1-p)]}$$

حيث أن

N= حجم المجتمع

Z= الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة ٠.٩٥

d = وتساوي ١.٩٦

d= نسبة الخطأ وتساوي ٠.٠٥

❖ **رابعاً: الوصف الإحصائي لعينة الدراسة وفق الخصائص والسمات الشخصية:**

وقد قام الباحث بحساب التكرار والنسب المئوية للمتغيرات الديموجرافية (العمر ، السكن، المؤهل العلمي ،الرتبة العسكرية ، مجال العمل)

أولاً: توزيع أفراد العينة حسب العمر

يتضح من جدول رقم (٢) أن ٥٢.٣% من أفراد عينة الدراسة عمرهم أقل من٣٠ سنة، وأن ٤٧.٧% من أفراد عينة الدراسة عمرهم أكثر من ٣١سنة، والجدول رقم (٢) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر.

الجدول رقم (٢)

يوضح توزيع أفراد العينة حسب العمر

العمر	التكرارات	النسبة
أقل من30 سنة	172	52.3
31 سنة فأكثر	157	47.7
الإجمالي	329	100

ثانياً: توزيع أفراد العينة حسب منطقة السكن

يتضح من جدول رقم (٣) أن نسبة ١٦.١% من أفراد عينة الدراسة من سكان منطقة الشمال، وأن ٣٣.٠% من أفراد عينة الدراسة هم من سكان منطق غزة، وأن ١٥.٢% من أفراد عينة الدراسة هم من سكان منطقة الوسطى، وأن ١٧.٩% من أفراد عينة الدراسة هم من سكان منطقة خان يونس، وأن ١٧.٣% من أفراد عينة الدراسة هم من سكان منطقة رفح، والجدول رقم (٣) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب منطقة السكن.

جدول رقم (٣)

يوضح توزيع أفراد العينة حسب منطقة السكن

منطقة السكن	التكرارات	النسبة
الشمال	53	16.1
غزة	110	33.4
الوسطى	50	15.2
خان يونس	59	17.9
رفح	57	17.3
الاجمالي	329	100

ثالثاً: توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي

يتضح من جدول رقم (٤) أن نسبة ٥٥.٦% من أفراد عينة الدراسة مستوى تعليمهم غير جامعي، وأن ٤٤.٤% من أفراد عينة الدراسة مستوى تعليمهم جامعي، والجدول رقم (٤) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المؤهل العلمي.

جدول رقم (٤)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	التكرارات	النسبة
غير جامعي	183	55.6
جامعي	146	44.4
الإجمالي	329	100

رابعاً: توزيع أفراد العينة حسب الرتبة العسكرية:

يتضح من جدول رقم (٥) أن نسبة ٤٦.٥% من أفراد عينة الدراسة رتبتهم العسكرية جندي، وأن ٥٣.٥% من أفراد عينة الدراسة رتبتهم ضابط، والجدول رقم (٥) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الرتبة العسكرية.

جدول رقم (٥)

يوضح توزيع أفراد العينة حسب الرتبة العسكرية

الرتبة العسكرية	التكرارات	النسبة
جندي	153	46.5
ضابط	176	53.5
الإجمالي	329	100

خامساً: توزيع أفراد العينة حسب مجال العمل

يتضح من جدول رقم (٦) أن نسبة ٤٩.٢% من أفراد عينة الدراسة يعملون ضمن جهاز التدخل وحفظ النظام ، وأن ٣٨.٦% من أفراد عينة الدراسة يعملون ضمن شرطة الدوريات ، وأن ١٢.٢% من أفراد عينة الدراسة يعملون ضمن شرطة البلديات .

جدول رقم (٦)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مجال العمل

مجال العمل	التكرارات	النسبة
التدخل	162	49.2
الدوريات	127	38.6
البلديات	40	12.2
الاجمالي	329	100

❖ سادساً: أدوات الدراسة:

قام الباحث بإعداد و تطبيق أداتين لجمع البيانات في دراسته الحالية وهما كالتالي:

أولاً: مقياس الأفكار العقلانية و اللاعقلانية : (إعداد : سليمان الريحاني، ١٩٨٧)

❖ وصف مقياس الأفكار اللاعقلانية:

الأفكار اللاعقلانية كما وضعها إليس إحدى عشر فكرة و أضاف لها الريحاني فكرتين ليتناسب هذا المقياس مع البيئة العربية و كل فكرة من هذه الأفكار له أربع فقرات على المقياس ليصبح عدد الفقرات على الاختبار ككل (٥٢) فقرة.

الفكرة الأولى : من الضروري أن يكون الإنسان محبوبا من كل المحيطين به (طلب الاستحسان) والفقرات التي تقيس هذه الفكرة هي:

١. لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي و رغباتي في سبيل رضا و حب الآخرين**
٢. يزعجني أن يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين**
٣. أؤمن بأن رضا الجميع غاية لا تدرك*
٤. أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية و إن كانت سببا في رفض الآخرين لي*

الفكرة الثانية : "يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة و المنافسة "(ابتغاء الكمال الشخصي) و الفقرات التي تقيس هذه الفكرة هي:

١. أومن بان كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال**
٢. أومن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى و إن لم تتصف بالكمال*
٣. أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت
٤. الظروف **

الفكرة الثالثة : "بعض الناس يتصفون بالشر و الوضاعة و الدناءة لذا لابد من توجيه اللوم لهم و عقابهم" (اللوم القاسي للذات و الآخرين) و الفقرات التي تقيس هذه الفكرة هي:

١. أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من عقابهم و لومهم*
٢. أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب*
٣. بعض الناس مجبولون على الشر و الخسة و النذالة و من الواجب الابتعاد عنهم و احتكارهم**
٤. لا أتردد في اللوم و عقاب من يؤذي الآخرين و يسيء لهم**

الفكرة الرابعة : "إنه لمن المصائب و النكبات أن تسير الأمور عكس ما يتمنى الفرد "و الفقرات التي تقيس هذه الفكرة هي:

١. لا استطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع**
٢. أتخوف دائما أن تسير الأمور على غير ما أريد**
٣. يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره*
٤. أؤمن بأن ليس كل ما يتمنى الفرد يدركه *

الفكرة الخامسة :"إن المصائب و التعاسة تنتج عن ظروف خارجية "(التهور الانفعالي و الفقرات التي تقيس هذه الفكرة هي:

١. أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه*
٢. أؤمن بأن أفكارا لفرد و فلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة*
٣. أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس و تعاستهم**
٤. أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته **

الفكرة السادسة :"يجب أن يتوقع الفرد حدوث الكارثة في كل لحظة " (توقع الكوارث) و الفقرات التي تقيس هذه الفكرة هي:

١. يجب ألا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث و المخاطر *
٢. أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه*
٣. يجب أن يكون الشخص حذرا و يقظا من إمكانية حدوث المخاطر **
٤. ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث و الكوارث **

الفكرة السابعة : "إنه من الأسهل على الفرد أن يتفادى بعض الصعوبات و المسئوليات الشخصية بدلا من مواجهتها " (تجنب المشكلات) و الفقرات التي تقيس هذه الفكرة:

١. أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها**

٢. اعتقد أن السعادة في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسئولية و مواجهة الصعوبات**

٣. لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني**

٤. أشعر بالضعف حين أكون وحيدا من مواجهة مسئولياتي**

الفكرة التاسعة :"أحداث الماضي هي التي تؤثر في سلوك الإنسان " والفقرات التي تقيس الفكرة هي:

١. أؤمن بأن ماضي الإنسان هو الذي يقرر سلوكه في الحاضر و المستقبل**

٢. لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى و إن حاول ذلك **

٣. أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي*

٤. أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على

التغيير*

الفكرة العاشرة :"يجب أن يحزن الفرد و يضطرب لما يصيب الآخرين " (الانزعاج لمشاكل الآخرين) والفقرات التي تقيس هذه الفكرة:

١. يجب أن يسمع الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة**

٢. من غير الحق أن يحرم الشخص نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء*

٣. غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين و تحرمني من الشعور بالسعادة**

٤. من غير الحق أن يسعد الشخص و هو يرى غيرة يتعذب*

الفكرة الحادية عشر : "هناك دائما حل واحد صحيح لكل مشكلة " (ابتغاء الحلول الكاملة) والفقرات التي تقيس المشكلة هي:

١. أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه**

٢. أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلا مثاليا لما أواجه من مشكلات*

٣. من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجه من مشكلات*

٤. من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته و أن يقبل ما هو عملي و ممكن بدلاً من إصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا*

الفكرة الثانية عشر : "يجب أن يتصف الفرد بالجدية و الرسمية ليكون مقبولا و محترما من قبل الآخرين" والفقرات التي تعبر عن هذه الفكرة:

١. أن الشخص الذي لا يكون جديا و رسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم**

٢. يفقد المرء هيبته و اهتمام الناس له إذا أكثر من المرح و المزاح**

٣. لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة و المزاح يقلل من احترام الناس له*

٤. أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يعتبر نفسه بالرسمية والجدية*

الفكرة الثالثة عشر : "أن مكانة الرجل هي الأهم في علاقته بالمرأة " و الفقرات التي تقيس هذه الفكرة:

١. أعتقد من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة*

٢. إن تعامل الرجل مع المرأة من منطق تفوقه عليها تضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما*

٣. أرفض التعامل مع الجنس الأخر على أساس المساواة**

٤. من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة*

ملاحظة:

- العلامة** تعبر عن فكرة لا عقلانية و تعطي درجتان.
- العلامة * تعبر عن فكرة عقلانية و تعطى درجة واحدة.

جدول رقم(٧)

الأفكار اللاعقلانية والعبارات المرتبطة

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	الفقرات التي تقيسها
١	من الضروري أن يكون الشخص محبوبا من جميع المحيطين به (طلب التأييد والاستحسان)	١-١٤-٢٧-٤٠
٢	يجب على الفرد أن يكون كفء أو منجزا بدرجة عالية حتى يكون شخصا مهما(ابتغاء الكمال الشخصي)	٢-١٥-٢٨-٤١
٣	بعض الناس أشرار وجبناء يستحقون العقاب والتوبيخ(اللوم القاسي للذات وللآخرين)	٤-١٧-٢٩-٤٢
٤	إن من المصائب الكبرى أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد (توقع الكوارث)	٥-١٨-٣٠-٤٣
٥	المصاعب والتعاسة تعود أسبابها للظروف الخارجية(التهور الانفعالي)	٦-١٩-٣١-٤٤
٦	الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم(القلق الزائد)	٧-٢٠-٣٢-٤٥
٧	من الأفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها(تجنب المشكلات)	٨-٢١-٣٣-٤٦
٨	يجب اعتماد الشخص على الآخرين، وأن يكون هناك من هو أقوى منه ليعتمد عليه.(الاعتمادية)	٩-٢٢-٣٤-٤٧
٩	الأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها(الشعور بالعجز)	١٠-٢٣-٣٥-٤٨
١٠	ينبغي للشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشاكل واضطرابات(الانزعاج لمشاكل الآخرين)	١١-٢٤-٣٦-٤٩
١١	يوجد حل دائم ومثالي لكل مشكلة لا بد من إيجاده(ابتغاء الحلول الكاملة)	١٢-٢٥-٣٧-٥٠
١٢	ينبغي للشخص أن يتصف بالجدية والرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس(الجدية والرسمية)	١٣-٢٦-٣٨-٥١
١٣	لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة(علاقة الرجل بالمرأة)	١٤-٢٧-٣٩-٥٢-٥٢-

❖ **تصحيح مقياس الأفكار اللاعقلانية:**

حيث وفقاً لمقياس الافكار اللاعقلانية المستخدم في الدراسة تتراوح الدرجات لكل فكرة بين ٤ درجات كحد ادنى وهي تعبر عن الأفكار العقلانية، و٨ درجات كحد أعلى وهي تعبر عن الأفكار اللاعقلانية، وتعتبر الدرجة ٦ للمقياس الحد الفاصل بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية، لذلك لكل فرد يحصل على ٧ درجات فأكثر في الفكرة يعتبر فرد تفكيره لاعقلاني فيها، والعكس صحيح أي كل فرد يحصل على أقل من ٧ درجات يعتبر تفكيره عقلاني في هذه الفكرة، أما بالنسبة للأفكار ككل فكل فرد حصل على أكثر من ٧٨ درجة يعتبر أنه لديه افكار لاعقلانية وهي الدرجة الحيادية للأفكار العقلانية واللاعقلانية(١.٥ * ٥٢ فقرة = ٧٨ درجة، بوزن نسبي ٧٥%).

❖ **قام الباحث بتقنين فقرات استبانة الافكار العقلانية واللاعقلانية على البيئة الفلسطينية وذلك للتأكد من صدقها وثباتها كالتالي بطريقتين:**

☒ **أولاً: صدق استبانة الافكار العقلانية واللاعقلانية**

١. صدق الاتساق الداخلي

حيث تم حساب صدق الاستبانة على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ حجمها (٥٠) فردا ،قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور التابعة له، ويتضح من جدول رقم (٩) أن جميع فقرات كل محور من محاور مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للمحور التابعة له (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) **مما يشير إلي وجود** هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات المحاور.

جدول رقم (٨)

معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور التابعة له مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية

	رقم الفقرة	b1	b4	b27	b40
فكرة١	معامل الارتباط	.637(**)	.599(**)	.534(**)	.501(**)
	مستوى الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.000
فكرة٢	رقم الفقرة	b2	b15	b28	b41
	معامل الارتباط	.347(*)	.434(**)	.591(**)	.682(**)
	مستوى الدلالة	0.014	0.002	0.000	0.000
فكرة٣	رقم الفقرة	b3	b16	b29	b42
	معامل الارتباط	.307(*)	.649(**)	.672(**)	.300(*)
	مستوى الدلالة	0.030	0.000	0.000	0.034
فكرة٤	رقم الفقرة	b4	b17	b30	b43
	معامل الارتباط	.516(**)	.679(**)	.617(**)	.401(**)
	مستوى الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.004
فكرة٥	رقم الفقرة	b5	b18	b31	b44
	معامل الارتباط	.517(**)	.471(**)	.497(**)	.650(**)
	مستوى الدلالة	0.000	0.001	0.000	0.000
فكرة٦	رقم الفقرة	b6	b19	b32	b45
	معامل الارتباط	.858(**)	.513(**)	.824(**)	.425(**)
	مستوى الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.002
فكرة٧	رقم الفقرة	b7	b20	b33	b46
	معامل الارتباط	.662(**)	.389(**)	.519(**)	.545(**)
	مستوى الدلالة	0.000	0.005	0.000	0.000
فكرة٨	رقم الفقرة	b8	b21	b34	b47
	معامل الارتباط	.418(**)	.653(**)	.588(**)	.600(**)
	مستوى الدلالة	0.003	0.000	0.000	0.000
فكرة٩	رقم الفقرة	b9	b22	b35	b48
	معامل الارتباط	.638(**)	.705(**)	.492(**)	.423(**)
	مستوى الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.002
فكرة١٠	رقم الفقرة	b10	b23	b36	b49
	معامل الارتباط	.597(**)	.455(**)	.586(**)	.437(**)
	مستوى الدلالة	0.000	0.001	0.000	0.002
فكرة١١	رقم الفقرة	b11	b24	b37	b50
	معامل الارتباط	.523(**)	.568(**)	.465(**)	.463(**)
	مستوى الدلالة	0.000	0.000	0.001	0.001
فكرة١٢	رقم الفقرة	b12	b25	b38	b51
	معامل الارتباط	.984(**)	.964(**)	.965(**)	.985(**)
	مستوى الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.000
فكرة١٣	رقم الفقرة	b13	b26	b39	b52
	معامل الارتباط	.984(**)	.984(**)	.939(**)	.984(**)
	مستوى الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.000

٢. صدق المقارنة الطرفية

قام الباحث بإجراء صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، حيث تم ترتيب أفراد العينة الاستطلاعية الخمسين ترتيبا تنازليا حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم في استجابته على الدرجة الكلية لمقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، ثم تم اختيار أعلى ٢٧% من الدرجات وعددهم ١٤ فردا (مجموعة مرتفعة الافكار اللاعقلانية)، وأدنى ٢٧% من الدرجات وعددهم ١٤فرد (مجموعة منخفضة الافكار اللاعقلانية)، وتم اجراء المقارنة بين درجات المجموعتين باستخدام اختبار t للفروق بين عينتين مستقلتين، والجدول رقم (٩) يوضح نتائج اختبار t.

جدول رقم (٩)

يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية

البيان	المجموعة	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	
الأفكار	منخفضة الافكار	14	70.143	1.834	-21.353	0.000	دالة
	مرتفعة الافكار	14	83.500	1.454			

يتضح من الجدول رقم(٩) أن قيمة مستوى الدلالة بين متوسط درجات المجموعتين منخفضة ومرتفعة الأفكار اللاعقلانية كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05، مما يشير أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعتين منخفضة ومرتفعة الأفكار اللاعقلانية ، وهذا يعني أن المقياس قادر على التمييز بين درجات أفراد عينة الدراسة.

☒ ثانياً ثبات استبانة الأفكار العقلانية واللاعقلانية

تم تقدير ثبات الاستبانة على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٥٠) فردا، وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ.

وجدول رقم (١٠)

يوضح معامل الثبات لاستبانة الأفكار العقلانية واللاعقلانية وفقا طريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ.

البيان		التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات قبل التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح	معامل الثبات
الأفكار العقلانية واللاعقلانية	52	0.475	0.644	0.687

يتضح من جدول رقم (١٠) أن قيمة معامل الثبات استبانة الأفكار العقلانية واللاعقلانية باستخدام طريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ كان على التوالي (0.644، 0.687)، وهي تعتبر قيمة جيدة تدل على أن الاستبانة تتمتع بمستوى جيد من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة، **مما سبق يتضح أن مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية يتسم بدرجة جيدة من الصدق والثبات.**

ثانياً : مقياس انفعال الغضب: (من إعداد الباحث)

خطوات إعداد المقياس :

قام الباحث بالاعتماد علي خطوتين في إعداد المقياس.

الخطوة الأولي :

قام الباحث بإعداد مقياس الغضب لرجال الشرطة العاملين في قوات التدخل وحفظ النظام وشرطة الدوريات و شرطة البلديات، بعد استطلاع آراء عينة منهم والتعرف على المواقف والأحداث التي تشكل لديهم مثيرات للغضب أثناء عملهم سواء مع المواطنين و المسؤولين وكذلك زملاء العمل ، وبعد التعرف على تلك المثيرات من خلال آرائهم ، قام الباحث ببلورة تلك الآراء لفقرات عبر عنها من خلال المقياس ، وبالرغم من وفرة مقايس الغضب، إلا أن الباحث لم يتمكن من إيجاد مقاييس للغضب تلائم موضوعه والعينة المستهدفة وذلك لخصوصية عملها.

الخطوة الثانية :

قام الباحث بالاطلاع علي الدراسات والمقاييس السابقة الخاصة بهذا المجال، وذلك بهدف الاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي ، وتحديد الأبعاد الخاصة به .

وقد كان من بين المقاييس التي تيسر للباحث الاطلاع عليها الآتي :

١- مقياس الغضب كحالة وسمة ، إعداد محمد السيد عبد الرحمن ، فوقية حسن عبد الحميد، ١٩٩٨.

٢- مقياس مثيرات الغضب لدي الشباب الفلسطيني إعداد ، نظمي عودة ابو مصطفي ، ٢٠٠١.

٣- مقياس الغضب المتعدد الأبعاد (دراسة عاملية) إعداد محمد محروس الشناوي عبد الغفار الدمياطي ، ١٩٩٣.

٥- تقرير الصدق والثبات للصورة العربية لمقياس حالة وسمة الغضب والتعبير عنه لسبيلبرجر إعداد عبد الفتاح القرشي ١٩٩٧.

٦- المقياس العربي للغضب ، إعداد ، علاء الدين كفافي ، مايسة احمد النيال ، ٢٠٠٠.

٧- مقياس الغضب للمراهقين ، إعداد أحمد حمزة ، ١٤٣٣هـ ، ٢٠١٢م.

ويمكن إيضاح المراحل المختلفة لإعداد المقياس علي النحو التالي:

- **أولاً الصورة الأولية:**

في البداية استعان الباحث بالعديد من الدراسات السابقة والمقاييس العربية والأجنبية التي تناولت الغضب وكذلك كيفية تصميم مقياس للغضب ، وذلك لمساعدة الباحث في انتقاء الفقرات بالإضافة إلي قيام الباحث بإجراء استطلاع آراء عدد من أفراد الشرطة وذلك لمعرفة آرائهم حول مثيرات الغضب و من حيث مظاهره المختلفة وذلك حتى تتوافق فقرات المقياس بين الناحية النظرية والناحية الميدانية.

وقد استفاد الباحث من تلك الدراسات والمقاييس في الجوانب التالية :

أ- كيفية صياغة فقرات المقياس .

ب- تحديد الفقرات تحديدا دقيقا حتى لا يحدث تكرارا.

ج - تحديد عدد العبارات التي يحتويها كل بعد من أبعاد المقياس .

د- الاستفادة بتحديد محكات قياس المتغير التابع (الغضب) والذي تم في ضوئه صياغة العبارات لكل محك .

- **وصف المقياس:**

بعد الاطلاع الواسع علي المقاييس والاستبيانات المتعلقة مجال انفعال الغضب ، وتحديد الباحث لأهم جوانب وأبعاد انفعال الغضب ، فقد صمم الباحث مقياس جديد تناول فيه أهم أبعاد انفعال الغضب والدالة علي انفعال الغضب وهي ستة أبعاد ، مشتملا على (٧٥) فقرة وذلك قبل عرضه على السادة المحكمين.

ويتكون مقياس الغضب من الأبعاد التالية :

١. **البعد الأول مثيرات الغضب:** العوامل التي تؤدي إلى غضب رجل الشرطة سواء بما يتعلق بالمواطنين مثل: أغضب من السائقين لعدم افساحهم الطريق لدورية الشرطة، أو مما يثير غضبي أن أتعرض لاعتداء لفظي وأنا في العمل، أو عوامل خاصة بالجهات المسئولة مثل: من الأشياء المثيرة لغضبي عدم المساواة بيني وبين زملائي في ايقاع العقوبات، أو يثار غضبي عندما لا يجد عملي اهتماما من المسئولين، أو عوامل خاصة بزملاء العمل: أغضب عندما يتدخل أي أحد باختصاصي في العمل، وعدد فقراته (١٨) فقرة من (١- ١٨) .

٢. **البعد الثاني المشاعر المصاحبة للغضب:** يصاحب الغضب العديد من المشاعر التي تنتاب الشخص الغاضب مثل الشعور بالإحباط والضيق والمشاعر العدائية والرغبة في العدوان والعنف، مثل: يلازم غضبي شعوري بالرغبة في الانتقام من كل ما يحيط بي ، عندما أغضب تسيطر علي مشاعر الخوف ، و ينتابني الشعور باليأس عندما أغضب ، وعدد فقراته (١١) من (١٩- ٢٩).

٣. **البعد الثالث الأعراض السيكوسوماتية** (النفسجسمية)**:** للغضب جوانب نفسية وأخري جسمية وعادة يوجد ترابط بين الجوانب النفسية والجسمية وهي ما يطلق عليها الأعراض السيكوسوماتية فعندما يغضب الشخص فهذا جانب نفسي وفي نفس الوقت يصاحب ذلك جوانب جسمية مثل: عندما يشتد غضبي أشعر بسرعة في ضربات قلبي ، و عادة ما أشعر بصداع عندما أغضب ، عندما أغضب أشعر بحالة من عدم الاتزان الجسدي ، وعدد فقراته (١١) من (٣٠ – ٤٠).

٤. **البعد الرابع الغضب الذاتي:** هو ما يحدث للشخص من انسحاب علي ذاته أثناء الغضب وقد يوجه غضبه نحو قطع ملابسه أثناء الغضب ، خدش الوجه أو الضغط على الأسنان، مثل: كلما اغضب أقوم بإذاء نفسي ، و عندما أغضب أعض أصابعي ، أشد شعري عندما أغضب ، وعدد فقراته (١٠) من (٤١ – ٥٠).

٥. **البعد الخامس الغضب الخارجي:**. هو السلوك الظاهر الملاحظ أثناء غضب الشخص سواء أكان ذلك بصورة لفظية مثل الصياح أو بصورة بدنية مثل العنف الموجه نحو الزملاء والآخرين، مثل: عندما ينتابني الغضب تخرج مني ألفاظ بذيئة، و ألقي ما في يدي عندما أغضب ،و حال كوني غاضبا لا أتردد في استخدام السلاح وعدد فقراته (١٢) من (٥١ – ٦٢).

٦. **البعد السادس مقدار الغضب:** نجد أن انفعال الغضب يتميز بصفة الشدة والحدة التي تختلف من شخص لآخر مثل فقدان السيطرة التامة علي نفسه أثناء الغضب أو الشعور بالانفجار من الغضب، مثل: لدي إحساس قوي بأنني أغضب أكثر مما ينبغي ، و من السهل أن يستثير الناس غضبي ، أشعر أني أغضب لأتفه الأسباب ، وعدد فقراته (١٣) من (٦٣ – ٧٥).

جدول رقم(١١)

الأبعاد الرئيسية لمقياس الغضب والفقرات المرتبطة بكل بعد

م	البعد الرئيسي	أرقام الفقرات التي تقيس البعد (العينة الاستطلاعية)	رقم الفقرات التي حذفت (غير دالة)	أرقام الفقرات التي تقيس البعد (الصورة النهائية)	العدد
١	مثيرات الغضب	١ – إلى – ١٨	١- ١١	١-٢-٨-٩-١٥-١٦- ٢٢-٢٣-٢٩-٣٠-٣٦-٣٧-٤٣-٤٤-٥٠-٥١	١٦
٢	المشاعر المصاحبة للغضب	١٩-إلى-٢٩		٣-١٠-١٧-٢٤-٣١-٣٨-٤٥-٥٢-٥٧-٦٢-٦٦	١١
٣	الأعراض السيكوسوماتية	٣٠-إلى-٤٠		٤-١١-١٨-٢٥-٣٢-٣٩-٤٦*-٥٣-٥٨-٦٣-٦٧	١١
٤	الغضب الذاتي	٤١-إلى-٥٠	٤٨	٥-١٢- ١٩- ٢٦ -٣٣-٤٠-٤٧-٥٤-٥٩-	٩
٥	الغضب الخارجي	٥١-إلى-٦٢		٦-١٣-٢٠-٢٧*-٣٤-٤١-٤٨-٥٥-٦٠* -٦٤-٦٨-٧٠	١٢
٦	مقدار الغضب	٦٣-إلى-٧٥	٧٠	٧-١٤-٢١-٢٨-٣٥-٤٢-٤٩-٥٦-٦١-٦٥-٦٩-٧١	١٢

(العبارات العكسية ٢٧*- ٤٦*-٦٠*)

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس كما يلي:

(تنطبق تماما– ٥، تنطبق بدرجة كبيرة – ٤، لا تنطبق إلى حد ما – ٣، لا تنطبق بدرجة كبيرة – ٢، لا تنطبق – ١).

وفي حالة العبارات السلبية تكون بالعكس(تنطبق تماما– ١، تنطبق بدرجة كبيرة – ٢، لا تنطبق إلى حد ما – ٣، لا تنطبق بدرجة كبيرة – ٤، لا تنطبق – ٥).

وبذلك يتراوح المجموع الكلي لدرجات المقياس ما بين(٣٦٠) كحد أعلى و(٧١) في كحد الأدنى. والدرجة المرتفعة تشير ارتفاع مستوى الغضب بينما تشير الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى الغضب

▪ **ثانياً الصورة النهائية:**

ولإخراج المقياس بصورته النهائية قام الباحث بالإجراءات التالية:

▪ **صدق أداة الدراسة (مقياس الغضب) : Test Validity**

❖ **قام الباحث بتقنين فقرات استبانه الغضب وذلك للتأكد من صدقها وثباتها كالتالي بطريقتين:**

☒ **أولاً: صدق مقياس الغضب**

١. صدق المحكمين:

ومن أجل إخراج المقياس في صورته النهائية، فقد قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية علي عدد كبير من المختصين في مجال علم النفس الإرشاد النفسي والصحة النفسية والإحصاء، وبلغ عدد فريق السادة المحكمين (٨) محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعات الفلسطينية ، انظر ملحق رقم ((١))، وقد استجاب الباحث لآراء السادة المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرج المقياس في صورته شبه النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية، انظر ملحق ((٥)) يوضح الصورة النهائية للمقياس.

٢. صدق الاتساق الداخلي

حيث تم حساب صدق الاستبانة على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ حجمها (٥٠) فردا، و قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور التابعة له.

حيث يتضح من جدول رقم (١٢) أن جميع فقرات محور مثيرات الغضب حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للمحور (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) باستثناء الفقرة رقم ١، ١١ حققت ارتباط غير جوهري (بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أكبر من 0.05)، حيث قام الباحث بحذفها لكي يكون هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول رقم (١٢)

يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور مثيرات الغضب والدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
الفقرة١	0.198	0.168	غير دالة عند 0.05
الفقرة٢	.497(**)	0.000	دالة عند 0.05
الفقرة٣	.307(*)	0.030	دالة عند 0.05
الفقرة٤	.438(**)	0.001	دالة عند 0.05
الفقرة٥	.619(**)	0.000	دالة عند 0.05
الفقرة٦	.561(**)	0.000	دالة عند 0.05
الفقرة٧	.466(**)	0.001	دالة عند 0.05
الفقرة٨	.608(**)	0.000	دالة عند 0.05
الفقرة٩	.461(**)	0.001	دالة عند 0.05
الفقرة١٠	.332(*)	0.018	دالة عند 0.05
الفقرة١١	0.275	0.053	غير دالة عند 0.05
الفقرة١٢	.461(**)	0.001	دالة عند 0.05
الفقرة١٣	.636(**)	0.000	دالة عند 0.05
الفقرة١٤	.537(**)	0.000	دالة عند 0.05
الفقرة١٥	.578(**)	0.000	دالة عند 0.05
الفقرة١٦	.517(**)	0.000	دالة عند 0.05
الفقرة١٧	.650(**)	0.000	دالة عند 0.05
الفقرة١٨	.710(**)	0.000	دالة عند 0.05

جدول رقم (١٣)

يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور المشاعر المصاحبة للغضب والدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
فقرة١٩	.472(**)	0.001	دالة عند 0.05
فقرة٢٠	.421(**)	0.002	دالة عند 0.05
فقرة٢١	.312(*)	0.027	دالة عند 0.05
فقرة٢٢	.400(**)	0.004	دالة عند 0.05
فقرة٢٣	.514(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٢٤	.385(**)	0.006	دالة عند 0.05
فقرة٢٥	.710(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٢٦	.708(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٢٧	.712(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٢٨	.348(*)	0.013	دالة عند 0.05
فقرة٢٩	.574(**)	0.000	دالة عند 0.05

يتضح من جدول رقم (١٣) أن جميع فقرات محور المشاعر المصاحبة للغضب حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للمحور (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) **مما يشير إلي وجود** هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول رقم (١٤)

يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور الأعراض السيكوسوماتية والدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
فقرة٣٠	.473(**)	0.001	دالة عند 0.05
فقرة٣١	.421(**)	0.002	دالة عند 0.05
فقرة٣٢	.289(*)	0.042	دالة عند 0.05
فقرة٣٣	.399(**)	0.004	دالة عند 0.05
فقرة٣٤	.514(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٣٥	.385(**)	0.006	دالة عند 0.05
فقرة٣٦	.711(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٣٧	.708(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٣٨	.712(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٣٩	.343(*)	0.015	دالة عند 0.05
فقرة٤٠	.559(**)	0.000	دالة عند 0.05

يتضح من جدول رقم (١٤) أن جميع فقرات محور **الأعراض السيكوسوماتية** حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للمحور (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) **مما يشير إلي وجود** هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول رقم (١٥)

يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور الغضب الذاتي والدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
فقرة٤١	.397(**)	0.004	دالة عند 0.05
فقرة٤٢	.599(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٤٣	.451(**)	0.001	دالة عند 0.05
فقرة٤٤	.551(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٤٥	.488(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٤٦	.597(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٤٧	.653(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٤٨	0.189	0.189	غير دالة عند 0.05
فقرة٤٩	.465(**)	0.001	دالة عند 0.05
فقرة٥٠	.525(**)	0.000	دالة عند 0.05

يتضح من جدول رقم (١٥) أن جميع فقرات محور **الغضب الذاتي** حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للمحور (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) باستثناء الفقرة رقم ٤٨ حققت ارتباط غير جوهري (بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أكبر من 0.05)، حيث قام الباحث بحذفها لكي يكون هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول رقم (١٦)

يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور الغضب الخارجي والدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
فقرة ٥١	.683(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة ٥٢	.712(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٥٣	.791(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٥٤	.702(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٥٥	.474(**)	0.001	دالة عند 0.05
فقرة٥٦	.835(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٥٧	.750(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٥٨	.742(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٥٩	.789(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٦٠	.390(**)	0.005	دالة عند 0.05
فقرة٦١	.803(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٦٢	.826(**)	0.000	دالة عند 0.05

يتضح من جدول رقم (١٦) أن جميع فقرات محور **الغضب الخارجي** حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للمحور (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) **مما يشير إلي وجود** هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول رقم (١٧)

يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور مقدار الغضب والدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
فقرة ٦٣	.660(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٦٤	.601(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٦٥	.682(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٦٦	.313(*)	0.027	دالة عند 0.05
فقرة٦٧	.541(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٦٨	.525(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٦٩	.466(**)	0.001	دالة عند 0.05
فقرة٧٠	0.253	0.076	غير دالة عند 0.05
فقرة٧١	.333(*)	0.018	دالة عند 0.05
فقرة٧٢	.659(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٧٣	.645(**)	0.000	دالة عند 0.05
فقرة٧٤	.431(**)	0.002	دالة عند 0.05
فقرة٧٥	.523(**)	0.000	دالة عند 0.05

يتضح من جدول رقم (١٧) أن جميع فقرات محور **مقدار الغضب** حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للمحور (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) باستثناء الفقرة رقم ٧٠ حققت ارتباط غير جوهري (بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أكبر من 0.05)، حيث قام الباحث بحذفها لكي يكون هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

٣. صدق المقارنة الطرفية

قام الباحث بإجراء صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، حيث تم ترتيب أفراد العينة الاستطلاعية الخمسين ترتيبا تنازليا حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم في استجابته على الدرجة الكلية لمقياس الغضب، ثم تم اختيار أعلى ٢٧% من الدرجات وعددهم ١٤ فردا (مجموعة مرتفعة الغضب)، وأدنى ٢٧% من الدرجات وعددهم ١٤فرد (مجموعة منخفضة

الغضب)، وتم اجراء المقارنة بين درجات المجموعتين باستخدام اختبار t للفروق بين عينتين مستقلتين.

والجدول رقم (١٨)

يوضح نتائج اختبار t.

البيان	المجموعة	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	
الغضب	منخفضة الغضب	14	137.14	15.10	-11.509	0.000	دالة
	مرتفعة الغضب	14	218.28	21.62			

يتضح من الجدول رقم(١٨) أن قيمة مستوى الدلالة بين متوسط درجات المجموعتين منخفضة ومرتفعة الغضب كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05، مما يشير أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة مرتفعي الغضب ومجموعة منخفضين الغضب، وهذا يعني أن المقياس قادر على التمييز بين درجات أفراد عينة الدراسة.

☒ ثانياً :ثبات مقياس الغضب

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٥٠) فرد، وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ.

١. طريقة التجزئة النصفية:

تم إيجاد معامل الارتباط بين معدل درجات الأسئلة الفردية ومعدل درجات الأسئلة الزوجية، لكل بعد من أبعاد الاستبانات وذلك بعد حذف الفقرات التي لم تحقق ارتباط جوهري مع درجة البعد الكلية، وقد تم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح للأبعاد الزوجية واستخدام معامل جتمان للأبعاد الفردية.

جدول رقم (١٩)

يوضح معامل الثبات لاستبانة الغضب وفقا لطريقة التجزئة النصفية

رقم	المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات قبل التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح
1	مثيرات الغضب	16	0.681	0.810
2	المشاعر المصاحبة للغضب	11	0.557	0.694
3	الأعراض السيكوسوماتية	11	0.546	0.686
4	الغضب الذاتي	9	0.471	0.685
5	الغضب الخارجي	12	0.848	0.917
6	مقدار الغضب	12	0.755	0.860
	الدرجة الكلية للغضب	71	0.878	0.934

يتضح من جدول رقم (١٩) أن قيمة معامل الثبات استبانة الغضب باستخدام طريقة التجزئة النصفية كان 0.934 ، وهي تعتبر قيمة مرتفعة تدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلي تطبيقها على عينة الدراسة.

٢.طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبانة وهي طريقة ألفا كرونباخ.

جدول رقم (٢٠)

يوضح معامل الثبات لاستبانة الغضب وفقا طريقة ألفا كرونباخ

رقم	المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	مثيرات الغضب	**16**	**0.827**
2	المشاعر المصاحبة للغضب	**11**	**0.712**
3	الأعراض السيكوسوماتية	**11**	**0.706**
4	الغضب الذاتي	**9**	**0.687**
5	الغضب الخارجي	**12**	**0.910**
6	مقدار الغضب	**12**	**0.770**
	الدرجة الكلية للغضب	**71**	**0.924**

يتضح من جدول رقم (٢٠) أن قيمة معامل الثبات استبانة الغضب باستخدام طريقة ألفا كرونباخ كان 0.924 ، وهي تعتبر قيمة مرتفعة تدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلي تطبيقها على عينة الدراسة، مما سبق يتضح أن مقياس **الغضب** يتسم بدرجة جيدة من الصدق والثبات.

❖ سابعاً :الأساليب الإحصائية:

١. قام الباحث بتفريغ وتحليل المقياس من خلال البرنامج الإحصائي (**SPSS**) وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية:

٢. التكرارات والنسب المئوية لقياس نسبة مستوى الافكار اللاعقلانية والغضب.

٣. اختبار ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس ثبات المقياس.

٤. معاملات الارتباط لقياس صدق المقياس الداخلي للفقرات.

٥. **الإحصاء الوصفي التحليلي:** ويشمل مقاييس النزعة المركزية (المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوزن النسبي).

٦. **الإحصاء الاستدلالي:** ويشتمل علي بعض الاختبارات مثل:

- اختبار تحليل التباين الأحادي (**One Way ANOVA**).
- اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة البعدية (**Scheffe TEST**).
- اختبار t للعينات المستقلة (**t.test Independent samples**).
- اختبار دانت للمقارنات المتعددة البعدية **(Dunnett T3)**

الفصل الخامس

عرض نتائج لتساؤلات الدراسة وفرضياتها .

- ❖ نتائج التساؤل الأول وتفسيره
- ❖ نتائج التساؤل الثاني وتفسيره
- ❖ نتائج التساؤل الثالث وتفسيره
- ❖ نتائج التساؤل الرابع وتفسيره
- ❖ نتائج التساؤل الخامس وتفسيره
- ❖ نتائج التساؤل السادس وتفسيره
- ❖ نتائج التساؤل السابع وتفسيره
- ❖ نتائج التساؤل الثامن وتفسيره

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

مقدمة:

يعرض هذا الفصل النتائج التي توصل إليها الباحث، بناءً علي المعالجات الإحصائية التي استخدمت علي ما تم جمعه، وتحليله من البيانات التي تم التوصل إليها من خلال تفريغ مقياسي الدراسة،(مقياس لأفكار اللاعقلانية، ومقياس انفعال الغضب)، للإجابة على تساؤلات الدراسة ، والتحقق من فرضياتها، ومناقشة النتائج التي توصلت إليها.

مناقشة تساؤلات وفرضيات الدراسة

التساؤل الأول : ما مدى انتشار الافكار اللاعقلانية والعقلانية لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة؟

وللإجابة على ذلك التساؤل تم وضع الفرضية التالية: " لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة وبين المتوسط الحيادي لمقياس الأفكار اللاعقلانية المستخدم في الدراسة والذي يبلغ 78 درجة بوزن نسبي75%".

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والوزن النسبي لأفراد العينة، حيث وفقا لمقياس الافكار اللاعقلانية المستخدم في الدراسة تتراوح الدرجات لكل فكرة بين ٤ درجات كحد ادنى وهي تعبر عن الافكار العقلانية، و٨ درجات كحد أعلى وهي تعبر عن الأفكار اللاعقلانية، وتعتبر الدرجة ٦ للمقياس الحد الفاصل بين الافكار العقلانية واللاعقلانية، لذلك لكل فرد يحصل على ٧ درجات فأكثر في الفكرة يعتبر فرد تفكيره لاعقلاني فيها، والعكس صحيح أي كل فرد يحصل على أقل من ٧ درجات يعتبر تفكيره عقلاني في هذه الفكرة، أما بالنسبة للأفكار ككل فكل فرد حصل على أكثر من ٧٨ درجة يعتبر أنه لديه افكار لاعقلانية وهي

الدرجة الحيادية للأفكار العقلانية واللاعقلانية(١.٥ * ٥٢ فقرة = ٧٨ درجة، بوزن نسبي ٧٥%)،

والجدول رقم(٢١) يوضح النتائج التكرارات والنسب المئوية.

جدول رقم (٢١)

يوضح النتائج التكرارات والنسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية.

الأفكار	التكرارات*	نسبة الانتشار
الأولى	135	0.41
الثانية	127	0.39
الثالثة	56	0.17
الرابعة	65	0.20
الخامسة	42	0.13
السادسة	85	0.26
السابعة	58	0.18
الثامنة	36	0.11
التاسعة	41	0.12
العاشرة	141	0.43
الحادي عشر	121	0.37
الثانية عشر	95	0.29
الثالثة عشر	165	0.50
الأفكار اللاعقلانية	90	0.27

*التكرارات للأفراد اللاعقلانيين والذين حصلوا على ٧ درجات فأكثر في كل فكرة، والذين حصلوا على أكثر من ٧٨ درجة في الأفكار ككل.

يتضح من الجدول رقم (٢١) أن مستوى الافكار اللاعقلانية لأفراد عينة الدراسة ككل بلغ 76.37 درجة بوزن نسبي 73.4% وهو يعتبر أقل من المتوسط الحيادي للأفكار اللاعقلانية الذي يبلغ في المقياس المستخدم في الدراسة 78درجة بوزن نسبي75%، مما يشير إلي أن الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة بشكل عام منخفضة.

ويعزو الباحث انخفاض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة بشكل عام، إلى طبيعة جهاز الشرطة بشكل خاص وأجهزة وزارة الداخلية بشكل عام، حيث أن عينة الدراسة ذات أهمية وحساسية في أي مجتمع، وذلك لما تقوم به أدوار ومهام، وكما أن جهاز الشرطة ممثلاً بأفراده ، في أي مجتمع كان، يعكس الوجه الحضاري لذلك المجتمع، وأيضاً لاحتكاكه بكافة شرائح المجتمع، وبالتالي فإنه يلقى الرعاية والاهتمام الخاص من قبل القائمين عليه، حيث برامج التثقيف والتوعية والتدريب المكثف للارتقاء بمستوى أفراد الشرطة سواء الثقافي أو البدني، كل ذلك ألقى بظلاله وانعكس بشكل ايجابي على انخفاض مستوى الأفكار اللاعقلانية بشكل عام على أفراد الشرطة.

كما أن مجتمع الشرطة شكل وفق شروط وضوابط محددة بناء عليها يتم اختيار الأفراد، مما أدى إلى وجود تجانس إلى حد كبير بين أفراد المجتمع الشرطي.

كما أن وحدة المدخلات المعرفية والثقافية التي يتلاقها أفراد الشرطة إلى حد كبير، كونها تصدر من جهة وقناة رسمية واحدة ، وفق خطط وأهداف وبرامج محددة، من قبل الجهات المختصة في وزارة الداخلية، كهيئة التوجيه السياسي والمعنوي.

وتختلف نتيجة الفرض الحالي مع دراسة (الريحاني، ١٩٨٧)،((طاهر، ١٩٩١)، (مزنوق، ١٩٩٦)، (رتيب، ٢٠٠١)، (حسن والجمالي، ٢٠٠٣) ،(أحمد، ٢٠٠٤)، (الصباح والحموز، ٢٠٠٧)،(أبو شعر،٢٠٠٧)،(خطاب، ٢٠٠٧)،(مجلي،٢٠١١)، (كرامه،٢٠١٢) والتي تمثلت في أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بين أفراد عينة الدراسة بشكل مرتفع. ويعزو الباحث ذلك الاختلاف إلى اختلاف عينة الدراسة ، حيث أجريت في أغلبها على طلاب الجامعات.

كما يتضح من الجدول رقم (٢١) أن الفكرة الثالثة عشر هي الفكرة الأكثر انتشارا من بين الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة وهى تنص على (لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة)، حيث بلغت نسبة انتشارها ٥٠% بواقع ١٦٥ فرد من أفراد عينة الدراسة لديهم تفكير لا عقلاني في هذه الفكرة (درجاتهم = ٧ فأكثر).

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن مسألة العقلانية واللاعقلانية تعد مسألة ليست مطلقة ولكنها نسبية ، فالعقلانية تتوقف على عوامل عديدة منها الإطار الثقافي الذي يتناقض مع الخصوصية الثقافية لكل مجتمع ، كما أن الادعاءات بأن الأفكار إما عقلانية أو لاعقلانية فقط أمر في غاية الصعوبة ففكرة مثل الاعتمادية مثلا يكون الأمر مقبول فيها إذا احتاج الفرد مؤازرة غيره من الأفراد المحيطين به ، وكذلك حدوث الأمور على غير ما يتمناها الفرد قد يكون مقبولا عندما يرغب الفرد في أن يبادله الشخص الآخر المشاعر بنفس الدرجة ، فالعملية ليست بالضرورة وجوب حدوثها ولكن قد يكون الأمر تمني حدوثها ، وكذلك الأمر المتعلق بأن ما قد يبدو عقلانيًا في ثقافة ما قد يبدو لاعقلانيًا في ثقافة أخري ، ومن ثَّم فإن تعميم أفكار بذاتها علي إنها لاعقلانية على كل الثقافات أمر في غاية الخطورة ، وهذا يتناقض مع الخصوصية الثقافية الفرعية داخل الثقافة الواحدة بالإضافة إلي الخصوصية الفردية . (الشربيني ، ٢٠٠٥ : ٥٣٩).

وفي ضوء ذلك يمكن أن يعزو الباحث بأن الفكرة الثالثة عشر التي تنص على " لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة" أخذت الترتيب الأول من حيث انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة، إلى أن اعتبارها فكرة لا عقلانية أمر قابل للأخذ والرد من حيث المبدأ، لأن معيار الحكم على ما هو عقلاني ولا عقلاني يختلف من ثقافة أخرى، وبما أننا مجتمع له خصوصيته الثقافية كأي مجتمع فإن الفكرة وفق موروثنا الثقافي لا يمكن قبول تصنيف هذه الفكرة على أنها لاعقلانية بشكل مطلق، ويمكن لنا أن نفند وندحض تلك الفكرة كما يلي:

التفنيد المنطقي: ويتم ذلك من خلال بعض التساؤلات مثل: هل هذا المعتقد منطقي وصحيح؟ ولماذا؟

فلو تساءلنا : هل المساواة التامة بين الرجال والنساء، وإلغاء جميع الفروق بين الجنسين، ونزع قوامة الرجال على النساء أفكار منطقية وعقلانية؟

فإننا نقول بأنها غير منطقية وغير عقلانية، وغير صحيحة، لأن مضمونها يخالف المنطق، ويتعسف على الفطرة الإنسانية، ويتعارض مع نظام التربية الإسلامية، وما أنزله لله – سبحانه وتعالى– في القرآن الكريم، وما جاء في السنة النبوية الشريفة، كما أن الاختلاف بين الرجل والمرأة هو اختلاف تكامل، وليس اختلاف تضاد، أو تعارض أو صدام، فهو كالاختلاف بين السالب والموجب، فبهما تتحقق الحياة.

التفنيد العلمي: ويتم ذلك من خلال التساؤلات: أين الدليل على عدم صحة هذا المعتقد؟ وكيف يكون هذا الأمر فظيعا إذا ما كان خاطئا، وتم تبنيه؟

فلامنطقية، وخطأ فكرة المساواة التامة بين الرجال والنساء، وإلغاء جميع الفروق بين الجنسين، ونزع قوامة الرجال على النساء، –على سبيل المثال– أمر مؤكد علميا، فقد أثبتت بحوث علم الأحياء، وتحقيقاته أن المرأة تختلف عن الرجل في كل شيء، من الصورة والأعضاء الخارجية إلى ذات الجسم والجواهر الهيولونية (البروتينية) لخلاياه النسيجية، فمن لدن حصول التكوين الجيني في الجنين يرتقي التركيب الجسدي في الصنفين في صورة مختلفة.

كما أن المتأمل في خلق كل من الذكر والأنثى يجد أن لله –سبحانه وتعالى– خلق كل جنس وجعل فيه صفات لا توجد في الآخر، وذلك إعداد لكل جنس للعمل الذي خلقه من أجله، ويكفي في ذلك قوله تعالى: ﴿وَلَيس الذَّكَرُ كَالأُنثى) (آل عمران: ٣٦) وقوله: ﴿وَلِلرِّجَالِ عليهِنَّ دَرَجَةٌ والله عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ (البقرة : ٢٢٨) وقوله:(الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ) (النساء : ٣٤)

ومما لا شك فيه فإن فظاعة تبني هذه الفكرة تظهر بوضوح إذا عرفنا بأن للرجل صفات تؤهله لأن يمسك زمام الأمور بيده، ويثبت أن المرأة لها صفات خاصة لا تؤهلها للقيام بأمر القوامة، فالرجل زوده لله – سبحانه وتعالى– بالخشونة والصلابة وبطء الانفعال،. واستخدام عقله ، وتفكيره قبل أن يتحرك، أو يستجيب، لأن أعماله المكلف بها في الحياة تحتاج إلى ذلك، أما المرأة فهي الأخرى لها صفات تخصها، تتميز بالرقة، والعطف ،وسرعة الانفعال ، والاستجابة العاجلة؛ لتتوائم مع طبيعة العمل الموكل إليها في منزلها، من حمل، ورضاع، ورعاية أبناء، وخدمة زوج، وغيرها.

التفنيد العملي: ويتم ذلك من خلال التساؤلات: هل يساعد هذا المعتقد على حل المشكلات الخاصة؟ وهل . يساعد على إنجاز الأهداف، وتحقيق الطموحات؟ وهل يزود الفرد بنتائج إيجابية؟

وفي سياق هذه التساؤلات، وفي علاقتها بأفكار ومعتقدات المرأة الدولية يمكن القول –على سبيل المثال– أن المساواة التامة بين الرجال والنساء، وإلغاء جميع الفروق بين الجنسين، ونزع قوامة الرجال على النساء، وتهميش عمل المرأة المنزلي، والتقليل من شأنه، وغيرها من الأفكار التي تدعوا إليها مؤتمرات المرأة الدولية كلها أفكار خاطئة بالدليل المنطقي، والعلمي، و حتى العملي ؛ إذ أن تطبيقاتها العملية لم تأتي بالحلول المزعومة، ولم تساعد على تحقيق الأهداف المرسومة ، ولا على تحقيق الطموحات، ولم تزود المرأة المسلمة ولا مجتمعها بنتائج إيجابية، بل زادت الأمر إشكالا؛ بحيث جلبت التصدع، والخراب للبيوت، وتسببت في استرجال المرأة، وانحلال الأخلاق، وضياع للبنات والبنين؛ وتمزيقّ لديننا بترقيع دنيانا، فلا ديننا يبقي ولا ما نُرقع.

أما الفكرة الأقل انتشارا من بين الأفكار اللاعقلانية هي الفكرة الثامنة وتنص على (ينبغي على الفرد أن يكون مستندا على آخرين وأن يكون هناك شخص أخر يستند عليه) حيث بلغت نسبة انتشارها بين أفراد العينة ما نسبته 11% بواقع 36 فرد من أفراد عينة الدراسة لديهم تفكير لا عقلاني في هذه الفكرة(درجاتهم = ٧ فأكثر).

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى انسجامها مع طبيعة العمل الشرطي والأمني، ومع تركيبة رجل الشرطة، حيث أن رجل الشرطة هو من يستند عليه من قبل المجتمع في حمايته وتوفير الأمن، مما

ينعكس على التركيبة النفسة لشخصية رجل الشرطة أنه من العيب أن يستند ويعتمد على الأخرين لأن ذلك مظنة ضعف، ورجل الشرطة ينطلق من منطق القوة النفسية المستمدة من القانون والدور المناط به في حماية المجتمع من المجرمين، وحماية الفئات الضعيفة من تغول الأقوياء سواء بالجاه أو السلطان.

التساؤل الثاني: ما مستوى انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة؟

وللإجابة على ذلك التساؤل تم وضع الفرضية التالية: " لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة وبين المتوسط الحيادي لمقياس انفعال الغضب في هذه الدراسة والبالغ 213 درجة بواقع 60%".

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باحتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل بعد من ابعاد انفعال الغضب.

جدول رقم (٢٢)

يوضح نتائج مستوى انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية

البعد	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي *	الترتيب
مثيرات الغضب	16	80	45.05	9.84	56.3	1
مشاعر المصاحب للغضب	11	55	24.30	8.53	44.2	5
السيكوسوماتية	11	55	25.92	7.27	47.1	4
الغضب الذاتي	9	45	18.12	6.76	40.3	6
الغضب الخارجي	12	60	28.80	7.89	48.0	3
مقدار الغضب	12	60	32.80	7.65	54.7	2
الدرجة الكلية للغضب	71	355	174.99	40.77	49.3	

***الون النسبي = (المتوسط / الدرجة الكلية) * ١٠٠**

يتضح من الجدول رقم (٢٢) أن مستوى الغضب لدى أفراد عينة الدراسة بلغ 49.3% بمتوسط 174.99 درجة وهو يعتبر مستوى منخفض بالمقارنة مع المتوسط الحيادي لمقياس انفعال الغضب في هذه الدراسة والبالغ 213 درجة بواقع 60% (3* 71 درجة، حيث 3 تعني الاجابة الحيادية) وهذا يشير إلي أن مستوى انفعال الغضب لدى أفراد عينة الدراسة يعتبر منخفض.

كما يتضح من الجدول أن محور مثيرات الغضب أخذ الترتيب الأول من بين محاور انفعال الغضب بوزن نسبي 56.3 %. يليه محور مقدار الغضب الذي أخذ الترتيب الثاني من بين محاور انفعال الغضب بوزن نسبي 54.7%، يليه محور الغضب الخارجي والذي أخذ الترتيب الثالث من بين محاور انفعال الغضب بوزن نسبي 48%، يليه السيكوسوماتية أخذ الترتيب الرابع من بين محاور انفعال الغضب بوزن نسبي 47.1 %، يليه محور المشاعر المصاحبة للغضب والذي أخذ الترتيب الخامس من بين محاور انفعال الغضب بوزن نسبي 44.2%، يليه محور الغضب الذاتي أخذ الترتيب السادس والأخير من بين محاور انفعال الغضب بوزن نسبي 40.3 %.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الحالية التي توضح أن مستوى الغضب لدى رجال الشرطة الفلسطينية منخفض، إلى الاهتمام الكبير من قبل الجهات المسؤولة والمشرفة في وزارة الداخلية مثل هيئة التوجيه السياسي والمعنوي و المديرية العامة للتدريب، بإعطاء الدورات بشكل مستمر والتي تشمل على كثير من الموضوعات التي تبين ابتداء خطورة الغضب ومدى تأثيره السلبي على الأداء والذي بدوره ينعكس على الصورة الذهنية المأخوذة عن الشرطة والحكومة بشكل عام، وكذلك اكساب أفراد الشرطة المهارات اللازمة والتي تساعدهم في عملية ضبط انفعالاتهم وغضبهم، وكذلك المحاضرات الدينية التي تبين موقف الاسلام من الغضب وكيفية التخلص من الغضب وفق الرؤية الاسلامية ، وكذلك محضرات ودورات التنمية البشرية مثل دورات في فن التعامل ومهارات التواصل إلخ. كما أن الدورات العسكرية ذات الطابع البدني والتي تقوم بها المديرية العامة للتدريب على سبيل المثال، من ضمن برامجها وأهدافها أن تصل بشخصية رجل الشرطة بأن يكون متزنا انفعاليا وقادراً على السيطرة على انفعالاته وضبطها، وذلك من خلال تعرضه إلى جملة من المثيرات والاستفزازات الممنهجة التي يقوم بها المدربون للتعرف على مدى قدرة أفراد الشرطة على التحمل والصبر وضبط النفس ايذاء تلك الاستفزازات والمثيرات.

كما أن زيادة الخبرة لدى أفراد الشرطة في مجال عملهم جعلهم يكتسبون الخبرات اللازمة من خلال الممارسة العملية، ومن خلال التعلم من الأخطاء ، مما أدى إلى اكتسابهم المهارات والأساليب التي مكنتهم من التعامل مع المواطنين وأداء عملهم بكل هدوء وأريحية بعيدا عن الانفعال والغضب، لأن كلما أتقن الفرد المهارات أدى ذلك إلى أداء عمله بسهولة ويسر، دون اللجوء إلى الغضب والانفعال وهذا يكون واضحا عندما لا يملك الفرد المهارات الخبرات الازمة، مما يلجأ إلى الغضب والانفعال بطريقة لا شعورية لتغطية على ضعف خبرته ومعرفته.

وتختلف نتيجة الفرض الحالي مع دراسة (خطاب ،٢٠٠٧):والتي أشارت إلي ارتفاع معدلات الغضب والتي بلغت ٥٦،٣ % لدى عينة الدراسة طلاب كلية التربية، ويرجع الباحث ذلك الاختلاف إلى اختلاف عينة الدراستان.

التساؤل الثالث: هل توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى افراد الشرطة الفلسطينية؟

وللإجابة على ذلك التساؤل تم وضع الفرضية التالية:" لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى افراد الشرطة الفلسطينية".

للإجابة على تلك الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على نع قوة العلاقة بين المتغيرات الدراسة.

جدول رقم (٢٣)

يوضح درجة الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب

الأفكار اللاعقلانية	انفعال الغضب	
	درجة الارتباط	0.206
	مستوى الدلالة sig	0.000
	معامل التحديد	0.042

يتضح من جدول رقم (٢٣) أن هناك علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين متوسط الافكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى أفراد عينة الدراسة، حيث أن معامل الارتباط كان موجب بمستوى دلالة **0.000** وهي مستوى أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05،

مما سبق يمكن رفض الفرضية القائلة بأنه " لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى افراد الشرطة الفلسطينية".

كما يتضح من الجدول أن معامل التحديد بين الافكار اللاعقلانية وانفعال الغضب بلغ 0.042 **مما يدل أن الافكار اللاعقلانية تستطيع تفسير ما نسبته 4.2% من التغيرات التي تطرأ على انفعال الغضب.**

ويعتبر الباحث نتيجة الفرض الحالي نتيجة منطقية وتنسجم مع المسلمات التي انطلقت منها نظرية العلاج الانفعالي العقلاني والتي تؤكد على أن " الفكر والانفعال مترابطان ومتداخلان، ويؤثر كل منهما في الآخر، والتفكير والانفعال والسلوك أضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعضاً تأثيراً وتأثراً" وانطلاقا من تلك المسلمة فإن" التفكير اللاعقلاني يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي فالفرد من الممكن أن يصبح منطقياً عقلانياً يحقق قيمه الأساسية في الحياة والسعادة أو من الممكن أن يصبح لا عقلانياً يخرب تلك القيم وهذا يتوقف على طريقة تفكير الفرد".

وفي هذا الصدد أوضح كل من(صفاء الأعسر وعلاء الدين كفافي ، ٢٠٠٠) أن أفكار الفرد هي وقود الغضب حيث يسبِب كلٍ منا غضبه ، فلا يوجد غضب بدون سبب ، ولكن نادراً ما يكون هذا السبب منطقياً ويكون هذا السبب هو المثير لمجموعة من الأفكار التي تدور بذهن الفرد فُتهيِج غضبه من خلال الحوار الداخلي الذي يغذي العقل ويملؤه بالغضب ، وكلما انساق الفرد وراء الأحداث المثيرة لغضبه؛ كلما وجد الأسباب التي تبرر له هذا الغضب .

حيث أشارت نتائج دراسة (زيومر وديفنباشر Zumer & Deffenbacher ، ١٩٨٤) إلى أن القلق المرتفع والبحث عن الكمال الشخصي و الميل نحو لوم الآخرين والمبالغة في تضخيم الأمور

وهي من الأفكار اللاعقلانية تعتبر عوامل تنبئ بالغضب ، كما أن القلق المرتفع والبحث عن الكمال الشخصي والمبالغة في تضخيم الأمور ومشكلات العنف من العوامل التي تنبئ بالقلق .

كما أوضحت نتائج دراسة(هوج وديفنباشر Hogg & Deffenbacher ، ١٩٨٦) أن الأفكار اللاعقلانية تسبب الغضب و الاكتئاب ، كما أن أقوى الأفكار اللاعقلانية ارتباطاً بالغضب هي : اعتقاد الفرد بضرورة أن يكون محبوباً و مؤيداً من قِبل جميع المحيطين به ، اعتقاد الفرد بضرورة أن يكون قادراً على إنجاز كل الأعمال ، اعتقاد الفرد بضرورة بقائه في حالة توقع دائم لحدوث المصائب والكوارث والمشكلات وبضرورة أخذه للاحتياطات والاستعدادات اللازمة لمواجهتها.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من: دراسة (حسين ،٢٠١١) توصلت أنه يمكن للأفكار اللاعقلانية أن تكون منبئة بانفعال الغضب ، ودراسة (أديس وبرنارد Addis & Bernard، 2002):أنه توجد علاقة إحصائية دالة بين التوافق الزواجي والمعتقدات اللاعقلانية والغضب والقلق، دراسة (كريستوفر فابفز C. Fives 2003): وتوصلت إلى أن المعتقدات اللاعقلانية الخاصة بعدم القدرة على تحمل الإحباط تتنبأ بالغضب والعدوان، ودراسة (كريستوفر فابفز C. Fives2003) : وتوصلت إلى أن المعتقدات اللاعقلانية الخاصة بعدم القدرة على تحمل الإحباط تتنبأ بالغضب والعدوان، دراسة (مودي وثينجوجام Modi & Thingujam،2007) :حيث توصلت إلى وجود ارتباطا دالا بين الغضب والتفكير اللاعقلاني والصحة البدنية.

واختلفت نتائج هذا الفرض مع دراسة (خطاب ،٢٠٠٧): حيث توصلت الدراسة إلي أنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب.

التساؤل الرابع: هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى افراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للعمر؟

وللإجابة على ذلك التساؤل تم وضع الفرضية التالية:" لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للعمر".

للإجابة على تلك الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار t للعينات المستقلة (Independent samples t.test).

جدول رقم (٢٤) يوضح نتائج اختبار t

البعد	العمر	عدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	
الأفكار العقلانية واللاعقلانية	30 فاقل	172	76.07	4.18	-1.4	0.162	غير دالة
	31فأكثر	157	76.69	3.88			
انفعال الغضب	30 فاقل	172	177.64	45.22	1.234	0.218	غير دالة
	31فأكثر	157	172.09	35.18			

يتضح من الجدول(٢٤) أن قيمة مستوى الدلالة لكل من الأفكار ولانفعال الغضب كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 مما يشير لعدم وجود فروق في متوسط الأفكار وانفعال الغضب لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للعمر.

مما سبق يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه " لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للعمر".

يعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن غالبية أفراد الشرطة ينتمون إلى المرحلتين العمريتين التاليتين: مرحلة (الشباب) وهي من سن ٢١ سنة إلى ٣٠ سنة ، ومرحلة (الرشد أو النضج) وهي من سن ٣١ إلى سن ٤٠ سنة، وتلك المرحلتان العمريتان متقاربتان إلى حد كبير في الخصائص الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية.

وتتفق هذه النتيجة فيما يتعلق (بمتوسط الأفكار اللاعقلانية) مع النتائج التي توصلت لها دراسة ماركوت (Marcotte ,1996) التي أظهرت أنه لا يوجد فروق في الدرجات الكلية على مقياس

الأفكار اللاعقلانية تعزى للعمر، ودراسة بريجيز ورويغ (Bridges & Roig , 1997) التي أشارت إلى أنه لا توجد فروق في التفكير اللاعقلاني تعزى للعمر.

وتختلف نتيجة هذه الفرضية فيما يتعلق (بمتوسط الأفكار اللاعقلانية) مع ما توصلت إليه دراسة(موريس Morris ، ١٩٩٣) والتي أنه يوجد فرق إحصائي دال بين متوسطي درجات المراهقات والراشدات القائدات في سمات القائد ، فقد أظهرت المراهقات سمة الإبداعية.كما أوضحت أيضًا أنه يوجد فرق إحصائي دال بين متوسطي درجات المراهقات والراشدات القائدات في التفكير اللاعقلاني خاصة في(التوقعات العالية للذات واللوم والقلق بشأن المستقبل) لصالح المراهقات القائدات،

ويعزو الباحث هذا الاختلاف إلى اختلاف المراحل العمرية لكلا الدراستين، حيث اجرى(موريس) دراسته على عينة من المراهقات مع عينة راشدات، حيث لكل مرحلة خصائصها النمائية والشخصية المختلفة عن الأخرى.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي فيما يخص متوسط انفعال الغضب مع دراسة(ستيفلر Stiffler ،٢٠٠٨) : حيث توصلت ايضاً الي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين كل من الأفراد الأصغر والأكبر سنا في مستويات الغضب والتحكم فيه والغضب العام.

التساؤل الخامس: هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى افراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للسكن؟

وللإجابة على ذلك التساؤل تم وضع الفرضية التالية: "لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى افراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للسكن ".

للإجابة على تلك الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (**One Way ANOVA**) وذلك للتعرف على الفروق ومصدرها.

جدول رقم (٢٥)

يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمةF	مستوى الدلالة (Sig)	
الأفكار اللاعقلانية	بين المجموعات	146.479	4	36.620	2.271	0.061	غير دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	5224.019	324	16.124			
		5370.498	328				
انفعال الغضب	بين المجموعات	7827.903	4	1956.976	1.18	0.32	غير دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	537493.1	324	1658.929			
		545321	328				

قيمة f الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 لدرجات حرية (326 : 4) = 2.37

يتضح من الجدول رقم (٢٥) أن قيمة مستوى الدلالة لانفعال الغضب وللأفكار اللاعقلانية كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05

مما يشير لعدم وجود فروق في متوسط انفعال الغضب والأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للسكن.

ويرجع الباحث النتيجة الحالية عدم وجود فروق في متوسط انفعال الغضب والأفكار للاعقلانية لدى أفراد الشرطة تعزى لمتغير السكن إلى طبيعة البيئة الجغرافية الواحدة والصغيرة التي يعيش عليها أفراد الشرطة في محافظة قطاع غزة، وأن الظروف الصعبة التي يتعرض إليها رجال الشرطة من الحصار المفروض، والعدوان الصهيوني المتواصل، ومواجهة المشكلات، والأحداث المجتمعية المتواصلة التي يتم التعامل معها، هي تتبع لنفس الظروف وتتشابه بمستوى التعرض لهذه الأحداث لضيق البقعة الجغرافية التي يعيش فيها رجال الشرطة بقطاع غزة وإلى أن جميع محافظات قطاع غزة هي معرضة لنفس الظروف الصعبة التي يعيش فيها رجل الشرطة ونفس الظروف التي يتعامل معها بالمشكلات بشكل عام، ولذلك يرى الباحث إلى أن اشتراك رجال الشرطة بنفس الظروف التي يعيشون فيها على مستوى محافظات قطاع غزة من وضع اقتصادي صعب وضغوط الحصار

والمشكلات التي يتم التعامل معها هي التي تعكس نفس نتائج مستوى الغضب والأفكار اللاعقلانية بين رجال الشرطة.

وتتفق نتائج الفرض الحالي فيما يتعلق (بمتوسط الأفكار اللاعقلانية) مع دراسة (القيق ،٢٠٠٨): والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير السكن (مدينة – مخيم – قرية)، وكذلك تتفق مع دراسة (أبو شعر ،٢٠٠٧) بأن الأفكار العقلانية واللاعقلانية لا تختلف باختلاف مكان السكن لإفراد العينة من طلبة الجامعات الفلسطينية.

وتختلف نتيجة الفرض الحالي مع دراسة(كرامه،٢٠١٢):بأنه توجد فروق في الأفكار اللاعقلانية في الدرجة الكلية للمقياس تبعاً لمتغير مكان الإقامة والفروق لصالح الريف. ويمكن عزو اختلاف نتيجة دراسة(كرامة،٢٠١٢) مع الدراسة الحالية بخصوص متغير السكن إلى اختلاف البيئة المجتمعية التي طبقت عليهما الدراستين، حيث طبقة دراسة(كرامه،٢٠١٢) على المجتمع السوري، أما الدراسة الحالية فطبقت على المجتمع الفلسطيني في قطاع غزة.

أما نتيجة الفرض الحالي المتعلق (بمتوسط انفعال الغضب) فإنها تتفق من دراسة (سمور وعواد، ٢٠٠٤) حيث لم يكن لمتغير السكن علاقة بالغضب كحالة والغضب كسمة.

التساؤل السادس: هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى افراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للمؤهل العلمي؟

وللإجابة على ذلك التساؤل تم ضع الفرضية التالية: " لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى افراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للمؤهل العلمي ".

للإجابة على تلك الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار t للعينات المستقلة (Independent samples t.test).

جدول رقم (٢٦) يوضح نتائج اختبار t

البعد	المؤهل العلمي	عدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	
الأفكار العقلانية واللاعقلانية	غير جامعي	183	76.89	4.14	2.620	0.009	دالة
	جامعي	146	75.72	3.84			
انفعال الغضب	غير جامعي	183	173.13	41.39	– 0.926	0.355	غير دالة
	جامعي	146	177.32	40.01			

يتضح من الجدول (٢٦) أن قيمة مستوى الدلالة لانفعال الغضب كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 مما يشير لعدم وجود فروق في متوسط انفعال الغضب لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للمؤهل العلمي، كما يتبين من الجدول أن قيمة مستوى الدلالة للأفكار كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 مما يشير لوجود فروق في متوسط الأفكار لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للمؤهل العلمي لصالح غير الجامعيين، حيث بلغ متوسط الأفكار العقلانية والغير عقلانية لديهم ٧٦.٨٩ وهو أكبر من الجامعيين الذين بلغ متوسط أفكارهم ٧٥.٧٢،

مما سبق يمكن رفض الفرضية بالنسبة للأفكار وقبولها بالنسبة لانفعال الغضب والقائلة بأنه " لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى إفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للمؤهل العلمي"

ويعزو الباحث النتيجة الحالية وجود فروق بالنسبة لأفراد الشرطة بالأفكار اللاعقلانية بالنسبة للمؤهل العملي لصالح غير الجامعيين، إلى أن المستوى التعليمي له دور كبير في عملية اكتساب الأفكار اللاعقلانية من عدمه ، حيث كلما ارتقى المستوى التعليمي للفرد وخاصة المرحلة الجامعية التي يكتسب من خلالها الفرد الكثير من المعارف والمهارات، حيث يكتسب مهارات التفكير العلمي والمنطقي من خلال الدراسة والبحث العلمي ، وبالتالي يكون لديه القدرة التعامل بطريقة تفكير علمية

ومنطقية وعقلانية، أكثر من أصحاب المستوى التعليمي غير الجامعي حيث المعارف والمهارات التي اكتسبها أقل وانفتاحه واحتكاكه بالعالم الخارجي أقل كذلك.

إن المتعلم عندما يواجه المصاعب سيجد معه رصيده العلمي وخبراته التعليمية يمكنانه من مواجهة الضغوط والمشاكل الاقتصادية وغيرها، وكل ما يصادفه في الحياة من صعاب، فالفكر داعم، ورافع من مستوى الفرد، والعلم ينأ كثيراً بصاحبه عن الانفعالات، خصوصاً المدمرة في الغضب والعدوان.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي فيما يتعلق بالأفكار اللاعقلانية مع دراسة(كرامه،٢٠١٢) بأنه توجد فروق دلالة احصائياً في الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي لصالح مجموعة الشهادة الإعدادية وما دون.

ويرى الباحث إلى أن نتيجة عدم وجود فروق بمستوى الغضب لدي رجال الشرطة إلى أن ما يتلقاه رجال الشرطة من دورات ومحاضرات تثقيفية دون استثناء والتي تشرف عليها الجهات المسئولة في وزارة الداخلية كهيئة التوجيه السياسي والمعنوي، والذي يركز جزء منها على اكساب رجل الشرطة مهارات التواصل وفنيات التعامل مع الأخرين إلخ ، مما يقلص الفارق في المستوى التعليمي حيث أن الانفعالات بشكل عام يمكن أن يتحكم بها ويسيطر عليها بشكل أسهل وأسرع من تغير الأفكار الذي يأخذ وقتاً أكبر ويحتاج جهدا معقداً، والذي لا يأتي من مجرد دورة ومحاضرة.

التساؤل السابع : هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى إفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للرتبة العسكرية؟

وللإجابة على ذلك التساؤل تم وضع الفرضية التالية: " لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى افراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للرتبة العسكرية ".

للإجابة على تلك الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار t للعينات المستقلة (Independent samples t.test).

جدول رقم (٢٧) يوضح نتائج اختبار t

البعد	المجموعة	عدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	
الأفكار العقلانية واللاعقلانية	**جندي**	153	76.56	4.21	**0.784**	**0.433**	**غير دالة**
	ضابط	176	76.20	3.90			
انفعال الغضب	**جندي**	153	176.48	45.62	**0.616**	**0.538**	**غير دالة**
	ضابط	176	173.70	36.12			

يتضح من الجدول(٢٧) أن قيمة مستوى الدلالة لانفعال الغضب وللأفكار اللاعقلانية كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 مما يشير لعدم وجود فروق في متوسط انفعال الغضب والأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للرتبة العسكرية ،

مما سبق يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه" لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى أفراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى للرتبة العسكرية "

ويعزو الباحث تلك النتيجة بأن البرامج التدريبية سواء البدنية أم التثقيفية والتوعوية هي برامج موحدة إلى حد كبير لكافة الرتب العسكرية، حيث أنه لا يوجد برامج تدريبة مخصصة لكل رتبة عسكرية عن غيرها من الرتب إلا في أضيق الحدود.

كما أن نظام الرتب العسكرية الذي تم اتباعه لترقيات كان له ظروف خاصة واستثنائية مرت بها وزارة الداخلية في ٢٠٠٧، حيث تم اتباع نظام الرتبة التنظيمية والرتبة على سنوات الأسر لدى الاحتلال، وبالتالي لا يوجد تمايز كبير بين أصحاب الرتب المختلفة في المستوى العلمي العسكري والخبرة الكبيرة المتناسبة مع اختلاف كل رتبة عن الأخرى، حيث لا يوجد نظام متكامل لكل رتبة واستحقاقات علمية وثقافية محددة، ونشير بأن نظام واستحقاق الترقيات للرتب العسكرية بدأ يعمل به، بعد الاستقرار وزوال الظروف الاستثنائية التي كانت تمر بها وزارة الداخلية.

التساؤل الثامن : هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى افراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى لمجال العمل؟

وللإجابة على ذلك التساؤل تم وضع الفرضية التالية: " لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى افراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى لمجال العمل ".

للإجابة على تلك الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).

جدول رقم (٢٨)

يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)

البيان		مجال العمل		متوسط الفروق	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	Scheffe	التدخل	الدوريات	-1.66681(*)	0.002
			البلديات	-0.62685	0.672
		الدوريات	التدخل	1.66681(*)	0.002
			البلديات	1.03996	0.356
		البلديات	التدخل	0.62685	0.672
			الدوريات	-1.03996	0.356
انفعال الغضب	Dunnett T3	التدخل	الدوريات	-15.56620(*)	0.007
			البلديات	-4.57407	0.864
		الدوريات	التدخل	15.56620(*)	0.007
			البلديات	10.99213	0.387
		البلديات	التدخل	4.57407	0.864
			الدوريات	-10.9921	0.387

قيمة f الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 لدرجات حرية (326 :2) = 3

يتضح من الجدول رقم (٢٨) أن قيمة مستوى الدلالة لانفعال الغضب و للأفكار اللاعقلانية كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 مما يشير لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط انفعال الغضب والافكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمجال العمل،

مما سبق نرفض الفرضية القائلة بأنه " لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب لدى افراد الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة تعزى لمجال العمل ".

وللتعرف على الفروق استخدم الباحث اختبار البعدي شيفيه Scheffe للتعرف على الفروق في الأفكار اللاعقلانية واستخدم الاختبار البعدي Dunnett T3 للتعرف على الفروق في انفعال الغضب (قيمة sig لاختبار Levene Statistic لكل من الافكار والغضب على التوالي = 0.919، 0.000) والجدول رقم (٢٩) يوضح نتائج الاختبارين، حيث يتبين من الجدول أن الفروق كانت بين شرطة الدوريات وشرطة التدخل في كل من الافكار اللاعقلانية وانفعال الغضب وكانت الفروق لصالح أفراد شرطة الدوريات.

جدول رقم (٢٩)

يوضح نتائج اختبار Dunnett T3 و Scheffe

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمةF	مستوى الدلالة (Sig)	
الأفكار اللاعقلانية	بين المجموعات	198.177	2	99.089	6.245	0.002	دالة عند 0.05
		5172.321	326	15.866			
	داخل المجموعات	5370.498	328				
انفعال الغضب	بين المجموعات	17430.37	2	8715.185	5.382	0.005	دالة عند 0.05
		527890.6	326	1619.296			
	داخل المجموعات	545321	328				

ويعزو الباحث النتيجة الحالية إلي أن أفراد شرطة الدوريات يتعرضون إلى ضغوط في العمل أكثر بكثير من أفراد قوات التدخل، وذلك يرجع إلى طبيعة العمل المناط بهما ، حيث طبيعة عمل الدوريات يكون أول من يتصدى ويتعامل مع المشكلات جميعها ، أما الدوريات لا يتدخلون إلا إذا استدعت الضرورة ، وفي أضيق الحدود، وبعد طلب من شرطة الدوريات، أي أن دور قوات التدخل في طبيعته مساند ومساعد، كما أنه على رغم مهام العمل المناطة بشرطة الدوريات أكثر إلا أن عددهم أقل من عدد أفراد التدخل كما هو مبين في عينة الدراسة ، فضغط العمل مع قلة العدد لأفراد

الدوريات مقارنة بضغط العمل والعدد لدى التدخل ، أدى ذلك كما أظهرت الدراسة أن مستوى الغضب وكذلك الأفكار العقلانية لصالح أفراد الدوريات ، و يرى الباحث أن النتيجة منطقية حيث أن ضغط العمل يؤدي إلى الغضب ، حيث يتم فقد السيطرة وعدم القدرة على التحكم في ظل شعور الفرد بالضغوط ، وكذلك الأفكار اللاعقلانية فهما مرتبطان مع بعضهما وأحدهما يؤدي إلى الآخر، فعندما يكون الفرد في حالة انفعال وغضب فإنه يكون أفكار لاعقلانية اتجاه من أثاروا لديه الغضب ، والعكس فإذا كان الفرد لديه أفكار لاعقلانية ابتداء اتجاه أشخاص معينون ، فإنه سيتحرك وسيسلك في ضوء تلك الأفكار اللاعقلانية ، مما سيولد عنده الغضب اتجاه هؤلاء الأشخاص، أو أي شيئ يحمل نحوه أفكارا لاعقلانية.

كما أن احتكاك أفراد شرطة الدوريات مع المواطنين باختلاف ثقافاتهم وأعمارهم وطبيعة و مشكلاتهم ، هذا الاحتكاك والتعامل معهم بمنطق الحوار والاقناع ، ومحاولة التفهم من المواطنين ، يؤدي إلى أن يكون بعض أفراد شرطة الدوريات بعض القناعات والتصورات والانطباعات عن المجتمع الذي يتعاملون معه أثناء العمل ، مما يؤدي إلى ايمان بعض أفراد شرطة الدوريات لبعض الأفكار اللاعقلانية اتجاه المجتمع بشكل لا شعوري ، بخلاف أفراد التدخل حث مجال احتكاكهم مع المواطنين أقل وكذلك عملهم يعتمد على استخدام القوة فلا مجال إلى الحوار والتفاهم ، حيث أن دورهم يأتي عندما لم يصبح مجال للتفاهم والحوار الذي تقوم به ابتداء شرطة الدوريات.

كما أن الشروط الانتقائية لاختيار عناصر قوات التدخل وحفظ النظام، أكثر تشددا، حيث هناك تقارب إلى حد كبير بين العناصر في كثير من الخصائص ووجود تجانس فكري بينهم ، بعكس شرطة الدوريات والبلديات حيث شروط الانتقاء أقل تشددا، حيث أنهم أكثر تنوعاً وأقل تجانساً.

أما بخصوص شرطة البلديات فيرجع إلى أن نسبة تمثيلهم في العينة صغير، بالمقارنة مع شرطة الدوريات وقوات التدخل وحفظ النظام؛ وذلك بسبب أن عددهم الفعلي صغير جداً مقارنة بأعداد الشرطة الخاصة والدوريات.

تفسير عام لنتائج الدراسة:

بعد إجراء الدراسة والتي عنوانها "الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات" ظهرت النتائج التالية:

- أن الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة بشكل عام منخفضة حيث أن مستوى الافكار اللاعقلانية لأفراد عينة الدراسة ككل بلغ ٧٦.٣٧ درجة بوزن نسبي ٧٣.٤%، وهذا يرجع إلى أن عينة الدراسة ذات أهمية وحساسية في أي مجتمع، وذلك لما تقوم به أدوار ومهام، وأيضاً لاحتكاكها بكافة شرائح المجتمع، وبالتالي فإنها تلقى الرعاية والاهتمام الخاص من قبل القائمين عليها، حيث برامج التثقيف والتوعية والتدريب المكثف للارتقاء بمستوى أفراد الشرطة سواء الثقافي أو البدني، كل ذلك ألقى بظلاله وانعكس بشكل ايجابي على انخفاض مستوى الأفكار اللاعقلانية بشكل عام على أفراد الشرطة.
- أن مستوى انفعال الغضب لدى أفراد عينة الدراسة يعتبر منخفض ، حيث مستوى الغضب لدى أفراد عينة الدراسة بلغ ٤٩.٣% بمتوسط ١٧٤.٩٩ درجة وهو يعتبر مستوى منخفض بالمقارنة مع المتوسط الحيادي لمقياس انفعال الغضب في هذه الدراسة والبالغ ٢١٣ درجة بواقع ٦٠%، ويعزو الباحث هذه النتيجة الحالية التي توضح أن مستوى الغضب لدى رجال الشرطة الفلسطينية منخفض، إلى الاهتمام الكبير من قبل الجهات المسؤولة والمشرفة في وزارة الداخلية مثل هيئة التوجيه السياسي والمعنوي و المديرية العامة للتدريب، بإعطاء الدورات بشكل مستمر والتي تشمل على كثير من الموضوعات التي تبين ابتداء خطورة الغضب ومدى تأثيره السلبي على الأداء والذي بدوره ينعكس على الصورة الذهنية المأخوذة عن الشرطة والحكومة بشكل عام، وكذلك اكساب أفراد الشرطة المهارات اللازمة والتي تساعدهم في عملية ضبط انفعالاتهم وغضبهم، وكذلك المحاضرات الدينية التي تبين موقف الاسلام من الغضب وكيفية التخلص من الغضب وفق الرؤية الاسلامية ، وكذلك محضرات ودورات التنمية البشرية

مثل دورات في فن التعامل ومهارات التواصل إلخ. كما أن الدورات العسكرية ذات الطابع البدني والتي تقوم بها المديرية العامة للتدريب على سبيل المثال، من ضمن برامجها وأهدافها أن تصل بشخصية رجل الشرطة بأن يكون متزنا انفعاليا وقادراً على السيطرة على انفعالاته وضبطها، وذلك من خلال تعرضه إلى جملة من المثيرات والاستفزازات الممنهجة التي يقوم بها المدربون للتعرف على مدى قدرة أفراد الشرطة على التحمل والصبر وضبط النفس ايذاء تلك الاستفزازات والمثيرات.

- كما أنه يوجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الأفكار اللاعقلانية والغضب، وهذه نتيجة منطقية وتتفق مع المسلمات التي انطلقت منها النظرية العقلانية الانفعالية " الفكر والانفعال توأمان مترابطان ومتداخلان ويؤثر كل منهما في الآخر والتفكير و الانفعال والسلوك أضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعضا تأثيرا وتأثرا"
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب تعزى للعمر، ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن غالبية أفراد الشرطة ينتمون إلى المرحلتين العمريتين التاليتين: مرحلة (الشباب) وهي من سن ٢١ سنة إلى ٣٠ سنة ، (الرشد أو النضج) وهي من سن ٣١ إلى سن ٤٠ سنة، وتلك الفئتان متقاربتان إلى حد كبير في الخصائص الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية.
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط انفعال الغضب والأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للسكن، وتعتبر نتيجة هذه الفرضية منطقية ، حيث أن ظروف السكن في محافظات غزة متشابهة إلى حد كبير، كما يوجد تجانس في العادات والتقاليد، كما أن المتغيرات التي تتعرض لها المحافظات في قطاع غزة تكاد تكون واحدة؛ وذلك لصغر المساحة والتقارب بين التجمعات السكنية، كما أنه لا يوجد تفاوت طبقي كبير بين فئات وشرائح المجتمع.

- ويرجع الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للمؤهل العلمي لصالح الأفراد غير الجامعيين، إلى أن المستوى التعليمي يلعب دور كبير في عملية اكتساب الأفكار اللاعقلانية من عدمها، حيث أن كلما ارتقى الفرد في المستوى التعليمي ازدادت ثقافته وتوسعت مداركه، كما أن أصحاب المؤهل الجامعي يكتسبوا مهارات البحث العلمي وكذلك التفكير بالطريقة العلمية والمنطقية وطرق المنهج العلمي في التفكير وبالتالي ينعكس ذلك على طريقة تفكيرهم وتعاطيهم وحكمهم على الأحداث والمواقف التي يتعرضوا لها ، بخلاف أصحاب المستوى التعليمي غير الجامعي.
- كما ويتضح من النتائج عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط انفعال الغضب لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للمؤهل العلمي، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الدورات والمحاضرات التي تقوم بها هيئة التوجيه السياسي والمعنوي ، تستهدف كافة أفراد الشرطة على مختلف شرائحهم العمرية، حيث المدخل المعرفي الذي يستهدف أفراد الشرطة واحد، مما يقلل الفروق في المستوى التعليمي بين أفراد الشرطة.
- كذلك يرجع الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط انفعال الغضب والأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للرتبة العسكرية، إلى نظام الترقيات والرتب المتبع في بداية عمل وزارة الداخلية وحتى وقت قريب نظراً للظروف الاستثنائية التي ترافقت مع بداية استلامها مهام العمل نهاية ٢٠٠٧، كان معتمداً على سنوات الخبرة التنظيمية فيما سمي بالرتب التنظيمية، وكذلك الترقيات والرتب على سنوات الأسر، وبالتالي لم يكن هناك فارق جوهري للرتب العسكرية في مستوى الأفكار اللاعقلانية والغضب، حيث أنها لم تأتي بناءً على استحقاقات ثقافية وعلمية معينة.
- كما أظهرت النتائج إلى فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأفكار اللاعقلانية ومتوسط انفعال الغضب تعزى لمجال العمل لصالح أفراد شرطة الدوريات، ويرجع الباحث تلك النتيجة،

إلى أن ضغوط العمل والمهام والتكليفات أكثر لدى شرطة الدوريات من قوات التدخل وحفظ النظام وكذلك شرطة البلديات، مما ينعكس على مستوى الغضب والأفكار اللاعقلانية لديهم، حيث الضغوط وكثرة الأعباء تعتبر من الأسباب المؤدية للغضب وكذلك تبني أفكارا لا عقلانية، كما أن احتكاكك أفراد شرطة الدوريات أكبر مع شرائح المجتمع وتنوع القضايا والمخالفات التي يتعاملون معها، مما ينعكس على أفكارهم وقناعاتهم الشخصية.

توصيات الدراسة

جاءت هذه الدراسة الحالية للاطلاع واستكشاف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة، ومستوى الأفكار والغضب لدى أفراد الشرطة ومن خلال وصف الدراسة وإجراءاتها فقد تم الوصول إلى نتائج ومن خلالها رأى الباحث بوجوب الخروج بمجموعة من التوصيات التي ترتقي بالعمل الشرطي على النحو الآتي:

١. زيادة الاهتمام والدعم لهيئة التوجيه السياسي والمعنوي بوازرة الداخلية كونها الجهة المسئولة عن تصميم وتنفيذ أية برامج دعم نفسي ومعنوي لأفراد الشرطة.

٢. غرس مهارات التفكير العلمي والأفكار العقلانية لدى أفراد الشرطة من خلال تطوير البرامج التدريبية الحالية .

٣. تصميم برامج تدريبية لإكساب مهارات التفكير العلمي وتطبيقها على أفراد الأجهزة الأمنية.

٤. تطوير المناهج التدريبية لأفراد الشرطة لتشمل جميع جوانب الشخصية لرجل الشرطة ولا تقتصر فقط على الجانب المعلوماتي .

٥. العمل على زيادة أعداد عناصر شرطة الدوريات وذلك لطبيعة حجم التكليفات والمهام المناطة بهم، مقارنة بأعداد قوات التدخل وحفظ النظام على الرغم أن حجم التكليفات والمهام المناطة بهم أقل.

٦. القيام بعقد دورات تدريبية لأفراد الشرطة لإكسابهم بعض الفنيات التي تساعدهم علي التفكير العقلاني والحوار الداخلي مع الذات ودحض الأفكار اللاعقلانية.

٧. التركيز على برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تربية التفكير العقلاني والمنطقي بين أفراد الشرطة كجزء من برامج تربية الشخصية والصحة النفسية.

٨. اختيار أفراد الشرطة على أساس محكات تعتمد على قدرتهم على التفكير العقلاني واتخاذ القرارات بشكل سليم وليس على أساس محك الأقدمية فقط.

مقترحات الدراسة

يري الباحث أن موضوع الدراسة ما زال في حاجة إلي دراسات نفسية في المجتمع الفلسطيني، حيث أن الموضوع يعد من الدراسات المهمة في مجتمعنا الفلسطيني، وعليه يقترح الباحث إجراء المزيد من الدراسات النفسية في هذا المجال، ويقترح ما يلي:

١. التفكير العقلاني وعلاقة بسمات الشخصية لدي أفراد الشرطة.

٢. العلاقة بين أساليب التفكير والأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة.

٣. القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية بالأفكار اللاعقلانية لدى أفراد الشرطة.

٤. ضغوط العمل وعلاقتها بالغضب لدي أفراد الشرطة ذوي المناصب القيادية.

٥. الكمالية وعلاقتها بالغضب لدي أفراد الشرطة.

٦. الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بوجهه الضبط والفاعلية الذاتية لدي أفراد الشرطة.

٧. إعداد مقياس للأفكار اللاعقلانية خاص بالبيئة الفلسطينية بشكل عام والشرطية بشكل خاص.

المراجع والمصادر

أولا : المصادر:

١ .القرآن الكريم.

٢. السنة النبوية.

- ثانياً: المراجع العربية

١. إبراهيم ،عبد الستار (١٩٨٣) : **العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان** ، القاهرة : مكتبة المدبولي.

٢. إبراهيم، عبد الستار ؛ سكر، عبد الله (١٩٩١): **علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي** ،الطبعة الثانية. القاهرة . مكتبة الأنجلو مصرية.

٣. إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٤): **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث وأساليبه وميادين تطبيقه**، القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع ص٢٧٧-٢٩٠.

٤. إبراهيم، عماد محمد.(١٩٩٠): **دراسة للتفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق والتوجه الشخصي لدى عينة من الشباب الجامعي**، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية الآداب.ص٢٧.

٥. إبراهيم ، محمد أحمد (٢٠٠٣): **دراسات في علم النفس والصحة النفسية " اضطرابات انفعال الغضب والخلفية النظرية والتشخيصية والعلاج** " ، القاهرة : دار الكتاب الحديث .

٦. أسعد ، يوسف ميخائيل (١٩٨٧) : **سيكولوجية الغضب** ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب.

٧. أخرس، نائل محمد ؛ الشيخ، تاج السر عبد الله(٢٠٠٧): **مدخل إلى علم النفس**. الطبعة الأولى، الرياض: مكتبة الرشد.

٨. الأسمري، حسين أحمد.(١٩٩٩):**الأفكار العقلانية وغير العقلانية لدى مدمني الهيروين وغير المدمنين في ضوء نظرية أليس(دراسة مقارنة)**،رسالة ماجستير، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.

٩. الأشقر، هيفاء عبد المحسن.(٢٠٠٤ م): **أثر برنامج علاجي عقلاني–انفعالي– سلوكي جمعي في خفض قلق التحدث أمام الأخريات لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود**، رسالة ماجستير، كلية التربية، الرياض، جامعة الملك سعود.

١٠.الأغا، إحسان خليل ؛الأستاذ، محمود حسن (٢٠٠٩): مقدمة في تصميم البحث العلمي، مكتبة آفاق ، غزة، فلسطين، ط ٢ ، ص ٨٣.

١١. الأنصاري ، سامية لطفي ؛ ومرسي ، جليلة عبد المنعم (٢٠٠٧): **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني في ضوء بعض أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة** ، مجلة دراسات طفولة ، جامعة عين شمس ، يوليو ٢٠٠٧.

١٢. باتر سون، س . هـ (١٩٨١): **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، دار القلم، الكويت.

١٣. باترسون . س. هـ **(١٩٩٥)**: **الإرشاد النفسي والعلاج النفسي** ، ترجمة : سيد عبد الحميد مرسي ، القاهرة : مكتبة وهبه.

١٤. بدر، أمل محمد(٢٠٠٩): **فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي لرفع مستوى التوافق الاجتماعي من خلال خفض الغضب والشعور بالنقص لدى طالبات كلية إعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض**، رسالة دكتوراه . قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية للأقسام الأدبية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن: الرياض.

١٥.البراق، فطوم بنت محمد(٢٠٠٨): **التفكير اللاعقلاني وعلاقته بتقدير الذات ومركز التحكم لدى طلاب الجامعات بالمدينة المنورة**، رسالة ماجستير، جامعة طيبة، المدينة المنورة.

١٦.بكير، نبرين تيسير(٢٠٠١): **فاعلية برنامج للضبط الذاتي في التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول ثانوي**. رسالة ماجستير. قسم الإرشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية: عمّان.

١٧.جرجيس، اشواق (٢٠١٣): **الغضب وعلاقته ببعض سمات الشخصية**، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد السادس والثلاثون، الجزء الثاني، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

١٨.حجار، محمد حمادي (١٩٩٣): **التدريب النفسي للتطعيم ضد التوترات والغضب لرجل الأمن والشرطة. المجلة العربية للتدريب**. السعودية، مجلد ٥، عدد ١٠،ص٣٨.

١٩.الحسين، أسماء عبد العزيز(٢٠٠٥): **المشكلات النفسية السلوكية عند الأطفال**. الطبعة الثانية، الرياض: مكتبة الرشد.

٢٠.حسين، طه عبد العظيم(٢٠٠٧): **استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان**. الطبعة الأولى، عمّان: **دار** الفكر للنشر والتوزيع.

٢١.حسين، نشوة عبد التواب(٢٠١١): **الأفكار اللاعقلانية المنبئة بانفعال الغضب**. دراسات نفسية،مجلد٢١،عدد٢،ص٢٠٧-٢١٠.

٢٢.الخالدي، أديب(٢٠٠١): **الصحة النفسية**. الطبعة الأولى، القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع.

٢٣.خضر، عبد الباسط متولي.(٢٠٠٠): **فعالية الإرشاد النفسي الديني والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين**. مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس. العدد ٢٤، الجزء٣،ص٢٢٠

٢٤.خطاب، كريمة سيد(٢٠٠٧): **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب**. مجلة دراسات الطفولة. العدد٣٦، المجلد ١٠، ص

٢٥.الخميس ، خالد بن عبد الله (٢٠٠٠): **أساسيات علم النفس العصبي** ، مطابع الحميضي، الرياض ، ص١٥٣.

٢٦.الخواجا، عبد الفتاح محمد.(٢٠٠٩ م): **الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق مسؤوليات وواجبات–دليل الآباء والمرشدين.** الطبعة الأولى–الإصدار الثاني. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

٢٧.دافيدوف، لندا(٢٠٠٠): **الشخصية الدافعية والانفعالات.** ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر. الطبعة الأولى، القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.

٢٨.دانييل جولمان (٢٠٠١) : **الذكاء العاطفي** ، ترجمة : مجتبي العلوي ، مجلة النبأ ، العدد الرابع والخمسون

٢٩.داوود، نسيمه علي (٢٠٠١): **فعالية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر** .مجلة دراسات، مجلد(٢٨)العدد(٢)، الجامعة الأردنية.

٣٠.الدويكات ، انتظار عبد الرحيم (١٩٩٨): **العلاقة بين مركز الضبط والأفكار العقلانية – واللاعقلانية ومدى تأثيرهما ببعض المتغيرات الديمغرافية**، جامعة دمشق، كلية التربية.

٣١.أبو دلبوح ، أسماء (٢٠٠٨ م): **الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب.** عمان: دار اليازوري.

٣٢.راجح، أحمد عزت (١٩٩٩) **: أصول علم النفس** ، ط (١١) ، القاهرة : دار المعارف.

٣٣.روب كامبوس (٢٠٠٥) : **كيف تتحكم في غضبك وتبني علاقات أفضل.**

٣٤.الريحاني ، سليمان (١٩٨٧): **الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين دراسة غير ثقافية لنظرية أليس في العلاج العقلي العاطفي** ، مجلة دراسات ، المجلد الرابع عشر ، العدد الخامس.

٣٥.الريحاني ،سليمان (١٩٨٧): **الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية و علاقة الجنس والتخصص بالتفكير اللاعقلاني** ، مجلة دراسات ، المجلد الأربع عشر ، العدد الخامس.

٣٦.الريحاني، سليمان (١٩٨٥): **تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية**، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، المجلد(١٢)، العدد(١١).

٣٧.الزعبي، أحمد محمد(٢٠٠٧): **مدخل إلى علم النفس**. الطبعة الأولى، الرياض: مكتبة الرشد.

٣٨.زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٧) : **الصحة النفسية والعلاج النفسي** ، ط ٣ ، عالم الكتب والنشر والتوزيع القاهرة.

٣٩.زهران، حامد عبد السلام.(٢٠٠١ م): **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. الطبعة الثالثة، علم الكتب– مكتبة العبيكان.

٤٠.سعفان ، محمد احمد (٢٠٠٣): **دراسات في علم النفس و الصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب** . القاهرة : دار الكتاب الحديث.

٤١.عبد العزيز، سعيد (٢٠٠٩) : **تعليم التفكير ومهاراته** ، ط ١ ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان . الأردن

٤٢.عطية ،أشرف محمد ؛ العقاد ،عصام عبد اللطيف (٢٠٠٠) : **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجماطية والمرونة التصلب والرفض الوالدي لدى شباب جامعتي الزقازيق وجنوب الوادي** ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد العاشر ، العدد الخامس والعشرون ، ص ص(٨٧).

٤٣.عيسى، حسين (٢٠١٣): **الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة** ، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية ، غزة، فلسطين.

٤٤.سليمان ، سناء (٢٠٠٧): **الغضب أسبابه –أضراره–الوقاية – العلاج** . سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع.(١٣) . القاهرة : عالم الكتب.

٤٥. السمري ،محمد مصطفى (١٩٩٧) : **الغضب وكيف عالجه الإسلام** .المجلة العربية.(٢٤٣).ص ٤٢.

٤٦. شحاته ، سماح السيد (٢٠٠٦): **الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية**، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة ، كلية الآداب ، ص ٧٦ص٨٨ ص١١٠.

٤٧. الشربيني، زكريا أحمد (٢٠٠٥): **الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طالبات الجامعة** ، مجلة دراسات نفسية ،المجلد (٥٥)، العدد (٤).

٤٨. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٨): **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، الطبعة الأولي، دار غريب للنشر والطباعة، القاهرة، مصر.

٤٩. شقير ، زينب محمود . (٢٠٠٢) : **علم النفس العيادي والمرضي للأطفال والراشدين** ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع . عمان.

٥٠. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤): **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة .

٥١. الشناوي، محمد محروس ؛ عبد الرحمن ، محمد السيد (١٩٩٨) : **العلاج السلوكي الحديث " أسسه وتطبيقاته** ، القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

٥٢. الشيخ، محمد عبد العال(١٩٩٠): **الأفكار اللاعقلانية لدى الأ ردنيين والأمريكيين والمصريين دراسة عبر ثقافية في ضوء نظرية اليس** . بحوث المؤتمر السادس لعلم النفس ج1.

٥٣. الصائغ، ابتسام حسن.(٢٠٠٤): **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى التفكير التجريدي والمهارات الاجتماعية والفاعلية الذاتية "دراسة وصفية ارتباطيه مقارنة بين عينة من الطالبات والطلاب بالمرحلة الجامعية بمدينة جدة**، جدة، كلية التربية للبنات.

٥٤.الصقهان، ناصر عبدالعزيز.(٢٠٠٥): **تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات "دراسة شبة تجريبية على النزلاء المدمنين بمستشفى الملك فهد بالقصيم**، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا.

٥٥.عامر، عبد الحافظ (٢٠٠٥): **العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها**. قسم الإرشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمّان العربية للدراسات العليا.

٥٦.العامري، منى محمد (٢٠٠٠): **دراسة فعالية الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العميل في علاج بعض حالات الادمان بين الطلاب في دولة الإمارات العربية المتحدة**،(دراسة كلنيكية)، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

٥٧.عبد الرحمن ، محمود السيد ؛ عبد الله معتز سيد (١٩٩٤): **الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم** ، دراسات نفسية ، المجلد الرابع ، العدد الثالث.

٥٨.عبد الرحمن، محمد ؛ عبد الحميد، فوقية(١٩٩٨): **مقياس الغضب كحالة وسمة**. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

٥٩.عبد العزيز ، مفتاح (٢٠٠١): **علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة**، الطبعة الأولى. القاهرة دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع

٦٠.عبد الله، معتز سيد ؛ خليفة، عبد اللطيف محمد(٢٠٠١): **علم النفس الاجتماعي**. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

٦١.عبد الله، مجدي أحمد (١٩٩١): **علم النفس المرضي**، الطبعة الثانية، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر.

٦٢.عبد الله ، هديل داهي (٢٠١٣):**الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية واللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي(دراسة وصفية مقارنة)**، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية(نصف سنوية)،المجلد١٩،العدد ٦٠.

٦٣.عبدالرحمن، محمد السيد(١٩٩٨): **دراسات في الصحة النفسية الصحة النفسية التوافق الزواجي–فعالية الذات–الاضطرابات النفسية السلوكية**، الجزء الأول، القاهرة :دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

٦٤.عبدالهادي، عصام عبد اللطيف(١٩٩٧): **أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض العدوانية لدى المراهقين** ، رسالة دكتوراه، كلية الآداب . جامعة الزقازيق.

٦٥.علي، السيد علي (٢٠١١): **بعدا الغضب وعلاقتهما ببعض أبعاد العدوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية**، دراسات نفسية، جامعة المنصورة.

٦٩. علي، عبد السلام علي (٢٠٠١) : **السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتهما بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات** ، مجلة علم النفس ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد السابع والخمسون ، السنة الخامسة عشر.

٦٦.أبو عرّاد، صالح بن علي (٢٠٠٥): **من صور الإعجاز التربوي، الوصية النبوية "لا تغضب"**، أستاذ التربية الإسلامية ومدير مركز البحوث التربوية بكلية المعلمين في أبها.

٦٧.العلي بك، سهى خليل.(٢٠٠٤ م): **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الموصل**، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية.

٦٨.علي، عبد السلام علي (٢٠٠١) : **السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتهما بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات** ، مجلة علم النفس ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد السابع والخمسون ، السنة الخامسة عشر.

٦٩.العنزي، فهد حامد.(٢٠٠٧): **علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية(دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين) في مدينة الرياض**، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا.

٧٠.الغامدي، غرم الله (٢٠٠٩): **التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينتي مكة المكرمة وجدة**، رسالة دكتوراه ، جامعة أم القرى، كلية التربية.

٧١.أبو غزالة، سميرة علي جعفر(٢٠١٠): **فاعلية برنامج إرشادي (عقلاني انفعالي سلوكي) لإدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية**، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد الرابع والعشرون، جامعة القاهرة.

٧٢.فراج، محمد أنور(٢٠٠٥): **الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب الجامعة**. مجلة الدراسات العربية في علم النفس. المجلد ٤، العدد١.

٧٣.القذافي ، رمضان محمد (٢٠٠١) : **التوجيه والإرشاد النفسي** ، ط ٣ ، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية.

٧٤.قطينة، آمال سعدي(٢٠٠٣): **أمراض النفس وعلاجها بالذكر**. الطبعة الأولى، عمّان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

٧٥.قناوي ، محمد أحمد (٢٠٠٢ م): **الغضب وآثاره السلبية** . المجلة العربية . (٣٠٠).

٧٦.كرامه، خلود بشار(٢٠١٢):**العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومعنى الحياة لدى الراشدين**.(دراسة ميدانية على عينة من محافظتي حمص وحماة)،رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.

٧٧.كاظم، محمد نبيل(٢٠٠٨): **كيف نتحرر من نار الغضب**. الطبعة الأولى، القاهرة: دار السلام للنشر والتوزيع.

٧٨.كفافي، علاء الدين (١٩٩٩):**الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي** ، الطبعة الأولى. القاهرة دار الفكر العربي .

٧٩.كفافي، علاء الدين؛ النيال، ومايسة أحمد (٢٠٠٠) : **المقياس العربي للغضب** ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٨٠.المالكي ، موزه عبد الله (٢٠٠٣) : **مهارات تطبيق الإرشاد العقلاني الانفعالي** ، مجلة التربية ، قطر ، العدد مائة وإحدى وأربعون ، السنة الثانية والثلاثون ، مارس.

٨١. متولي ، أحمد أحمد (٢٠٠١): **دراسة لبعض المتغيرات النفسية والديموجرافية المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية** ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، المجلد الأول ، العدد الثلاثون.

٨٢.محمد، عادل عبدالله (٢٠٠٠) : **العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات. القاهرة:** دار الرشاد.

٨٣.محمد، محمد جاسم(٢٠٠٤): **مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها**. الطبعة الأولى، عمّان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.

٨٤. المحمدي، مروان علي (١٤٢٤ هـ): **الأفكار اللاعقلانية وغير العقلانية وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي-الخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة**، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، كلية التربية.

٨٥.محمد، هارون (٢٠٠١) : **الغضب انفعال طبيعي ينتاب الإنسان السليم والمريض.**

٨٦.محمد، هبه إسماعيل (٢٠٠٢) : **فعالية برنامج تدريبي لتنمية الوعي بالغضب " أسبابه وكيفية مواجهته** ، رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس.

٨٧.محمود، حمدي شاكر(١٩٩٩) : **الأفكار اللاعقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالتخصص والمستوى التعليمي والتحصيل الدراسي لدى الطلاب المعلمين** " ورقة عمل المؤتمر التربوي الثالث لإعداد المعلم " ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.

٨٨. محمود، عصام نجيب(٢٠٠١): **ديناميات السلوك الإنساني واستراتيجيات ضبطه وتعديله. الطبعة الأولى، عمّان:** دار البركة للنشر والتوزيع.

٨٩.مدني، ابتسام حسن (٢٠٠٤): **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى التفكير التجريدي والمهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية " دراسية وصفية ارتباطيه مقارنة بين عينة من الطالبات والطلاب بالمرحلة الجامعية في محافظة جدة** ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية للبنات ، محافظة جدة.

٩٠. مزنوق، محمد صهيب.(١٩٩٦): **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين**، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية البنات.

٩١.مصطفى، إبراهيم عبد الرحيم (٢٠٠٩): **الانفعالات النفسية عند الأنبياء في القران الكريم**. رسالة ماجستير. قسم أصول الدين، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.

٩٢.معلوف لويس(١٩٦٦):**المنجد في اللغة العربية و الآداب و العلوم** .ط ١٩ .بيروت: المكتبة الشرقية.

٩٣.موسى، عبد الله عبد الحي(١٩٨٨): **المدخل إلى علم النفس. الطبعة الثالثة**، القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع

٩٤.ميرزا، فاتن يوسف.(٢٠٠٧): **علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية والأسرية واستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة في الكويت**، رسالة دكتوراه، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا.

٩٥.الناصر، وفاء (٢٠٠٥) : **تغلب على الغضب كي لا تسيطر انفعالاتك على حياتك** ،مجلة الجزيرة ، العدد المائة وست وأربعون ، ص١.

٩٦.نجاتي ،محمد عثمان (٢٠٠٠) : **الحديث الشريف وعلم النفس** ، جدة : دار الشروق .

٩٧.نجاتي، محمد عثمان (١٩٨٣) :**علم النفس في حياتنا اليومية** ، الكويت : دار القلم.

٩٨.الوايل ، محمد عبد الله (٢٠٠٠) : **الغضب** ، مجلة الجزيرة ، العدد ألف وثلاثمائة وست وعشرون .

٩٩.يونس، انتصار.(١٩٨٥): **السلوك الإنساني**. الطبعة الرابعة، القاهرة: دار المعارف للنشر

ثانياً: المراجع الأجنبية:

103 .Bandura , A . & Wood , P. (1989) : **- Effect Of Perceived ControllabilityAnd Performance Standards On Self Regulation Of Complex Decision Making** . Journal Of Personality And Social Psychology . Vol. 56 No. (5) . Pp . 805 - 814 .

104. Berger, E. (1982) : **- Self evaluation In College Students . Rational Living** . Vol. 17 No. (1) . Pp . 23 - 25

105. Cohen , S . & Williamson , G . (1995) : **- Stress And Infectious Disease In Human** . Psychological Bulletin . Vol. 109 No. (1) . Pp . 5 - 24 .

106 . Coledin , S . (1991) : **- Dimension Of Perfectionism And Irrational Thinking** . Journal Of Rational Emotive And Cognitive Behaviour Therapy . Vol. 9 No. (3) . Pp . 185 - 201 .

107. Crowford.T.&Ellis.A.(1999).**A dictionary of rationale motive feelings and behaviors**.Journal Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy.7. (1).pp 3-28.

108 . Carolyn, C. (2003) : **- Holistic Assertiveness Skills For Nurses : Empower Yourself And Others !** . New York .

109 . Ellis, A . (1977 C) : - **Rational - Emotive Therapy : Research Data That Supports The Clinical And Personality Hypotheses Of R.E.T And Other Modes Of Cognitive Behavior Therapy** . The Counseling Psychologists . Vol. 7. Pp . 3 – 155

110 . Ellis, A . (1977 B) : - **Rational - Emotive Therapy : The Clinical And Personality Hypotheses Of R.E.T. And Other Models Of Cognitive Behaviour Therapy** . The Counseling Psychologists . Vol. 7 No . (1) . Pp. 1-22 .

111 . Ellis , A . (1990) : - **Rational And Irrational In Counseling British Psychological Association** . Journal Of Rational Emotive And Cognitive Behaviour Therapy . Vol . 8 No . (4) . Pp. 221- 233 .

112. Ellis , A . (1991) : **- The Revised A.B.C Of R.E.T** . Journal Of Rational Emotive And Cognitive Behaviour Therapy . Vol . 9 . Pp. 139 - 172 .

113. Lightsey , C. (1994) : - **Thinking Positive As A stress Buffer : The Role Of Positive Automatic Cognition In Depression And Happiness .** Journal Of Counseling Psychology . Vol. 41 No. (3) . Pp . 325 - 334 .

114 .Patterson, C. (1980). **Theories of Counseling and Psychotherapy. 3rd Ed**. Newark: Harper and Row Publishers

المواقع الإلكترونية العربية:

١١٥. أمل المخزومي (٢٠١٢)" **مظاهر العصبية والغضب ،اسبابه . وعلاجه**".

http://bafree.net/alhisn/showthread.php?t=137654

١١٦. عمران، كريم ،وعبد الله عمران (٢٠٠٤) : **ترويض الغضب** .

http://www.alkhaleej.ae/index.cfm

١١٧. قسطاس ابراهيم النعيمي (٢٠١٣) "**الإعجاز العلمي في النهي عن الغضب**" جامعة الايمان، اليمن.

http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx?article_no=1786

١١٨. محمد كامل عبد الصمد (٢٠٠١) : **الغضب : الإعجاز العلمي في القرآن والسنة النبوية.**

.http:// www.science4islam.com/htm/med_13a.html

.١١٩. محمد هارون (٢٠٠١) : **الغضب انفعال طبيعي ينتاب الإنسان السليم والمريض.**

http://www.attajded-tm ma/archieves/2001/Juillet/192/downframe.html -

١٢٠. وليد مراد (٢٠٠٤) : **سلوك الغضب عند الأطفال.**

http://www.sehha.com/mentalhealth/baby06.htm

الملاحق

ملحق رقم ((١))

قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة

الرقم	اسم المحكم	المؤسسة التي يعمل بها
١.	د. سمير العبسي	جامعة الأقصى.
٢.	د. سمير مخيمر	جامعة الأقصى.
٣.	د. صالح محسن	برنامج الصحة النفسية والمجتمعية بوكالة الغوث الولية
٤.	د. عطاف أبو غالي	جامعة الأقصى.
٥.	د. علي أبو ندى	جامعة الأقصى.
٦.	د. نعمات علوان	جامعة الأقصى.
٧.	د. نعيم العبادلة	جامعة الأقصى.
٨.	د. محمد صادق	الكلية الجامعية للعلوم والتكنولوجيا

ملحق رقم ((٢))

كتاب تسهيل مهام

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza



مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا — هاتف داخلي: 1150

الرقم: ج ب غ/35/ Ref
التاريخ: 2014/01/04 Date

الأخ العميد / تيسير البطش حفظه الله،،
مدير عام الشرطة الفلسطينية – وزارة الداخلية غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالب ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب/ **موسى زهير حسن القصاص** برقم جامعي **120090686** المسجل في برنامج الماجستير بكلية **التربية** تخصص **علم النفس – صحة نفسية** وذلك بهدف تطبيق أدوات دراسته والحصول على المعلومات التي تساعده في إعداد رسالة الماجستير والتي بعنوان:

الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات

والله ولي التوفيق،،،

مساعد نائب الرئيس للبحث العلمي وللدراسات العليا

أ.د. فؤاد علي العاجز



صورة إلى:-
❖ الملف.

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 هاتف ص.ب. 108 الرمال. غزة. فلسطين
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

ملحق رقم ((٣))

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد العميد/ أبو مصعب البطش المحترم

مدير عام الشرطة الفلسطينية

السلطة الوطنية الفلسطينية
مكتب مدير عام الشرطة
22 JAN 2014
وارد رقم

الموضوع/ بخصوص تطبيق استبانة

- في البداية أوجه لسيادتكم جزيل الشكر والتقدير لما قدمتموه لنا من إحصائيات من جهازكم الكريم تفيدنا في موضوع دراستي البحثية والتي بعنوان "الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة"

- السيد العميد أفيدكم بأنني الآن في مرحلة تطبيق الاستبانات على عناصر الشرطة من إدارات البلديات والتدخل والدوريات والنجدة.

لذلك نأمل من سيادتكم الكريمة بالموافقة على الإيعاز لمن يلزم نحو السماح لي بتطبيق الاستبانة المرفقة في الإدارات المذكورة بجميع المحافظات.

ولكم منا جزيل الشكر والعرفان

الباحث
موسى زهير القصاص
2014-1-22

- مرفق طيه:
صورة عن الاستبانة.

- للدوريات
- للتدخل
- للنجدة
للتسهيل علماً [illegible]

السلطة الوطنية الفلسطينية
وزارة الداخلية
القيادة العامة للشرطة

ملحق رقم ((٤))

الرقم ١٨/١٠/٢٠١٦
التاريخ ٢٠/١٠/٢٠١٦

الأخ العقيد/ محمد عزام أبو زايد (أبو عزام) ... المحترم
مساعد مدير الشرطة لشئون الإدارات المتخصصة

تحية الإسلام العظيم،،

الموضوع : بخصوص تطبيق استبانه

** بالإشارة إلى الموضوع أعلاه ، نحيط سيادتكم علماً بأنني انتهيت من عمل الإحصائيات عن جهاز الشرطة والتي تفيد في موضع البحث بعنوان (الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة) .

* حيث أنني الآن في مرحلة تطبيق الاستبيانات على عناصر الشرطة في المحافظات .

* نأمل من سيادتكم الكريمة بالموافقة على الإيعاز لمن يلزم نحو السماح لي بتطبيق الإستبانة المرفقة في الإدارات المذكورة في جميع المحافظات ، علماً بأنني أعمل في جهاز الأمن الداخلي برتبة (ملازم أول) .

للتفضل بالعلم والإطلاع

وتوجيهاتكم،،

مقدمه لسيادتكم

الباحث/ موسي زهير القصاص

جوال رقم/٠٥٩٩٥٨٨١٣٠

الإخوة/ مدراء شرطة محافظات الجنوب
تسهيل مهمة الأخ الباحث علماً أنه ضابط
في جهاز الأمن الداخلي

مرفق طيه :
- الإستبانة .

ملحق رقم ((٥))

رسالة تحكيم أدوات الدراسة



الجامعة الإسلامية – غزة

عمادة الدراسات العليا

كلية التربية – قسم علم النفس

السيد الدكتور / .... حفظه الله،،،

تحية طيبة وبعد ،،،

الموضوع / التكرم بتحكيم أدوات الدراسة (مقياس الغضب).

يقوم الباحث / موسي زهير القصاص بعمل دراسة لنيل درجة الماجستير في الجامعة الإسلامية – قسم علم النفس / صحة نفسية، وهذه الدراسة **بعنوان (<u>الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات</u>).**

ولذا نرجو من سيادتكم الاطلاع علي هذا المقياس وتحكيمه، وتحديد مدي ملائمة فقرات المقياس ووضوحها ومناسبتها لما وضعت لقياسه، وإبداء الرأي في صلاحيتها للتطبيق علي البيئة الفلسطينية، كما نرجو من سيادتكم أن تقوموا بتعديل ما يلزم من خلال إضافة فقرات مناسبة وملائمة، أو حذف أي فقرة من الفقرات ترونها غير ملائمة وغير مناسبة، أو إعادة صياغة لبعض الفقرات في المقياس من وجهة نظركم المحترمة.

مع فائق احترامي وتقديري لجهودكم الكريمة...

الباحث

موسى زهير القصاص

م	العبارة (المقياس قبل التحكيم)	مدى انطباقها عليك				
		لا تنطبق	لا تنطبق بدرجة كبيرة	لا تنطبق إلى حد ما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماما
	البعد الأول : مثيرات الغضب (العوامل التي تؤدي إلى غضب رجل الشرطة)					
١	يثور غضبي عند استدعائي من الاجازة للعمل في حالة الطوارئ					
٢	من الأشياء المثيرة لغضبي عدم المساوة بيني وبين زملائي في ايقاع العقوبات.					
٣	أغضب عنما يتم تغير نظام الدوام بنظام جديد يأتي على حساب أوقات الراحة.					
٤	يثور غضبي عندما يشكوني المواطنون للجهات المسئولة.					
٥	أغضب عندما لا توفر لي الجهات المسئولة الحماية القانونية من المسائلة خلال العمل.					
٦	مما يثير غضبي أن أقوم بعمل مميز ، ولا يلقى اهتماما من قبل مسئولي .					
٧	يثور غضبي من السائقين لعدم افساحهم الطريق لدورية الشرطة أثناء مهام عمل					
٨	يثور غضبي إذا تم عطل في الدورية ونحن في طريقنا لأداء مهمة عمل					
٩	أشعر بالغضب حين لم تتوفر الأدوات والمتطلبات اللازمة لتنفيذ مهمة العمل					
١٠	ينتابني الغضب عندما تصدر الأوامر لي بطريقة تخالف التسلسل الإداري المتبع.					
١١	يثور غضبي إذا تعامل معي مسئولي بطريقة مهينة.					
١٢	أغضب عادة عندما تتأخر الرواتب					
١٣	مما يثير غضبي أن أتعرض لاعتداء لفظي وأنا في العمل.					
١٤	أشعر بالغضب عندما يتم معاقبتي بالحجز					
١٥	مما يثير غضبي تأخر وصول دورية المساندة لمكان الحدث عند طلبها.					
١٦	يغضبني عدم التزام المواطنون بالتعليمات الصادرة من الشرطة المكلفة بالمهمة.					
١٧	أغضب عندما يتدخل أي أحد باختصاصي في العمل.					
١٨	أشعر بالغضب حين تصدر أوامر وقرارات غير مقتنع بها					
	البعد الثاني : المشاعر المصاحبة للغضب (التي تنتاب الشخص الغاضب)					
١٩	يلازم غضبي شعوري بالرغبة في الانتقام من كل ما يحيط بي .					
٢٠	عندما أغضب تسيطر علي مشاعر الكراهية والحقد على كل من هو أمامي .					

٢١	عندما أغضب تسيطر علي مشاعر الخوف .					
٢٢	ينتابني الشعور باليأس عندما أغضب .					
٢٣	عادة يلازم غضبي شعور بازدراء للآخرين.					
٢٤	عندما أغضب ينتابني شعور بالضعف والعجز.					
٢٥	أشعر أني أجني من وراء غضبي كثيرا من الشكوى من قبل المواطنين .					
٢٦	أشعر أن غضبي يسبب لي كثيرا من الإحراج مع زملائي في العمل.					
٢٧	ينتابني شعور أن غضبي يسبب لي كثيرا من المتاعب لدى مسئولي في العمل.					
٢٨	يلازمني شعور بأن أدائي في العمل سيكون أفضل لولم أغضب					
٢٩	كلما غضبت يلازمني شعور بالرغبة في تحطيم ممتلكاتي					
	البعد الثالث : الأعراض السيكوسوماتية (النفسجسمية): للغضب جوانب نفسية وأخري جسمية					
٣٠	عندما يشتد غضبي أشعر بسرعة في ضربات قلبي .					
٣١	عادة ما أشعر بصداع عندما أغضب					
٣٢	كلما غضبت أجد نفسي أتصبب عرقاً .					
٣٣	عندما تزيد حدة غضبي أشعر بألآم في صدري.					
٣٤	يصاحب غضبي شعور بآلام في عضلات جسمي .					
٣٥	عندما أغضب أشعر بزغللة في عيني .					
٣٦	أشعر برجفة في يدي عندما أغضب					
٣٧	كلما غضبت ينتابني شعور بالإنهاك والاجهاد الشديد.					
٣٨	عندما أغضب أشعر بحالة من عدم الاتزان الجسدي					
٣٩	أشعر بالألم في معدتي مع تكرار المواقف التي تغضبني .					
٤٠	دائما ما يصاحب غضبي احمرارا شديدا في وجهي					
	البعد الرابع : الغضب الذاتي (ما يحدث للشخص من انسحاب علي ذاته أثناء الغضب)					
٤١	كلما اغضب أقوم بإذاء نفسي					
٤٢	عندما أغضب أعض أصابعي.					
٤٣	عادة عندما أغضب اضرب رأسي في الحائط					

م	العبارة					
٤٤	أشد شعري عندما أغضب .					
٤٥	في حال غضبي من مسئولي في العمل أضغط على نفسي لإخفاء مشاعري اتجاههم.					
٤٦	أضغط على أسناني أثناء غضبي .					
٤٧	لدي المقدرة على إخفاء مظاهر الغضب .					
٤٨	حال كوني غاضبا أنسحب من مكان الحدث.					
٤٩	وأنا غاضب غالبا ما امزق ملابسي.					
٥٠	عندما أغضب أقوم بقضم أظافري .					
	البعد الخامس : الغضب الخارجي **(السلوك الظاهر الملاحظ أثناء غضب الشخص سواء أكان ذلك بصورة لفظية أو بصورة بدنية)**					
٥١	عندما ينتابني الغضب تخرج مني ألفاظ بذيئة.					
٥٢	ألقي ما في يدي عندما أغضب.					
٥٥	حال كوني غاضبا لا أتردد في استخدام السلاح .					
٥٤	كلما أغضب أتعامل بمنطق العنف مع المواطنين.					
٥٦	عندما أكن غاضبا يعلو صوتي على زملائي في العمل					
٥٦	حال كوني غاضبا أعتقل كل من يتواجد في مكان الحدث					
٥٧	عندما أغضب فإني أفرغ بكل من هو حولي.					
٥٨	أفرغ عن غضبي بالضرب "بالهراوات" بكل من يتواجد أمامي.					
٥٩	عندما أغضب أقوم بتكسير أي شيء أراه أمامي					
٦٠	غالبا ما أنفس عن غضبي بالتهديدات اللفظية .					
٦١	إذا اعتدى علي أحد وأنا غاضب فلا يهدأ لي بال حتى أنتقم منه.					
٦٢	عندما أكن غاضبا أضرب بعرض الحائط بالتعليمات الصادرة من مسئولي.					
	البعد السادس : مقدار الغضب **(حيث انفعال الغضب يتميز بصفة الشدة والحدة التي تختلف من شخص لآخر)**					
٦٣	لدي إحساس قوي بأنني أغضب أكثر مما ينبغي					
٦٤	عندما أغضب أستمر في غضبي أكثر من اللازم					

٦٥	من السهل أن يستثير الناس غضبي					
٦٦	تبقى حالة الغضب تسيطر علي لمدة طويلة					
٦٧	يمكن أن أشعر بالغضب أكثر من مرة في اليوم الواحد					
٦٨	أشعر أني أغضب لأتفه الأسباب					
٦٩	عنما أغضب فأنه يؤثر على مستوى أدائي في تنفيذ مهمة العمل.					
٧٠	عندما أغضب فإني أهدأ بسرعة أكثر من غالبية الناس					
٧١	لا أستطيع نسيان غضبي بسهولة .					
٧٢	عنما أغضب أجد صعوبة في التحكم بغضبي					
٧٣	يندهش زملائي من شدة غضبي					
٧٤	عندما لا أستطيع تفريغ غضبي أعيش في فترة الغضب لفترة طويلة .					
٧٥	أستطيع استثارة الغضب في نفسي بمجرد أن أتذكر شيئا حدث في الماضي					

ملحق رقم ((٦))

الاستبيانات بعد التحكيم

أولاً : استبانة انفعال الغضب والتي تم تطبيقه علي العينة الاستطلاعية لإجراء الصدق والثبات.

أخي رجل الشرطة /

تحية طيبة وبعد

هذه مجموعة من العبارات ، والمطلوب من سيادتكم قراءتها جيدا وتحديد وجهة نظركم بوضع اشارة (x) في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك في كل منها.

هذا مع العلم أنه :-

١- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

٢- المهم أن تعبر عن ووجهة نظر سيادتكم أحسن تعبير.

٣- بيانات هذه الاستبانة لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

م	العبارة العينة الاستطلاعية	مدى انطباقها عليك				
		لا تنطبق	لا تنطبق بدرجة كبيرة	لا تنطبق إلى حد ما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماما
١	يثور غضبي عند استدعائي من الاجازة للعمل في حالة الطوارئ					
٢	من الأشياء المثيرة لغضبي عدم المساواة بيني وبين زملائي في ايقاع العقوبات.					
٣	أغضب عنما يتم تغير نظام الدوام بنظام جديد.					
٤	يثور غضبي عندما يشكوني المواطنون للجهات المسئولة.					
٥	أغضب عندما لا توفر لي الجهات المسئولة الحماية القانونية من المساءلة خلال العمل.					
٦	يثار غضبي عندما لا يجد عملي اهتماما من المسئولين.					
٧	أغضب من السائقين لعدم افساحهم الطريق لدورية الشرطة.					
٨	يثور غضبي إذا تم عطل في الدورية ونحن في طريقنا لأداء مهمة عمل					
٩	أشعر بالغضب لعدم توفر أدوات العمل.					
١٠	ينتابني الغضب عندما تصدر الأوامر لي بطريقة تخالف التسلسل الإداري المتبع.					
١١	يثور غضبي إذا تعامل معي مسئولي بطريقة مهينة.					
١٢	أغضب عند تأخر الرواتب.					
١٣	مما يثير غضبي أن أتعرض لاعتداء لفظي وأنا في العمل.					
١٤	أشعر بالغضب عندما يتم معاقبتي					

١٥	أغضب عند تأخر وصول دورية المساندة لمكان الحدث عند طلبها.					
١٦	يغضبني عدم التزام المواطنون بالتعليمات الصادرة من الشرطة المكلفة بالمهمة.					
١٧	أغضب عندما يتدخل أي أحد باختصاصي في العمل.					
١٨	أشعر بالغضب حين تصدر أوامر غير مقتنع بها.					
١٩	يلازم غضبي شعور بالرغبة في الانتقام من كل ما يحيط بي .					
٢٠	عندما أغضب تسيطر علي مشاعر الكراهية والحقد على كل شيئ.					
٢١	عندما أغضب تسيطر علي مشاعر الخوف .					
٢٢	ينتابني الشعور باليأس عندما أغضب .					
٢٣	يلازم غضبي شعور بازدراء للآخرين.					
٢٤	عندما أغضب ينتابني شعور بالضعف والعجز.					
٢٥	غضبي يجلب لي كثيرا من الشكوى من قبل المواطنين .					
٢٦	غضبي يسبب لي كثيرا من الإحراج مع زملائي في العمل.					
٢٧	غضبي يسبب لي كثيرا من المتاعب مع مسئولي.					
٢٨	يلازمني شعور بأن أدائي في العمل سيكون أفضل لولم أغضب					
٢٩	كلما غضبت يلازمني شعور بالرغبة في تحطيم ممتلكاتي					
٣٠	أشعر بسرعة في ضربات قلبي عند زيادة غضبي .					
٣١	أشعر بصداع عندما أغضب					
٣٢	أتصبب عرقا في حالة الغضب.					
٣٣	أشعر بألآم في صدري عند الغضب.					
٣٤	يصاحب غضبي شعور بآلام في عضلات جسمي .					
٣٥	أشعر بزغللة في عيني إذا غضبت.					
٣٦	أشعر برجفة في يدي عندما أغضب					
٣٧	أشعر بالإنهاك في حالة الغضب.					
٣٨	أشعر بالاضطراب الجسمي عندما أغضب.					
٣٩	أشعر بالألم في معدتي مع تكرار المواقف التي تغضبني .					
٤٠	يصاحب غضبي احمرارا شديدا في وجهي					
٤١	أقوم بإيذاء نفسي في حالة غضبي.					
٤٢	عندما أغضب أعض أصابعي.					
٤٣	عندما أغضب اضرب رأسي في الحائط.					
٤٤	أشد شعري عندما أغضب .					
٤٥	في حال غضبي من مسؤولي في العمل أضغط على نفسي لإخفاء مشاعري اتجاههم.					
٤٦	أضغط على أسناني أثناء غضبي .					
٤٧	أتمتع بالقدرة على إخفاء مظاهر الغضب.					
٤٨	أنسحب من مكان الحدث في حالة غضبي					
٤٩	وأنا غاضب غالبا ما امزق ملابسي. .					
٥٠	أقوم بقضم أظافري إذا غضبت.					
٥١	تخرج مني ألفاظ بذيئة عندما أغضب.					
٥٢	ألقي ما في يدي عندما أغضب.					
٥٣	استخدم سلاحي عندما أغضب.					
٥٤	أتعامل بمنطق العنف مع المواطنين إذا أغضبوني.					
٥٥	يعلو صوتي على زملائي في العمل في حالة غضبي.					

٥٦	حال كوني غاضبا أعتقل كل من يتواجد في مكان الحدث					
٥٧	عندما أغضب فإني أفرغ بكل من هو حولي.					
٥٨	أفرغ عن غضبي بالضرب "بالهراوات" بكل من يتواجد أمامي.					
٥٩	عندما أغضب أقوم بتكسير أي شيء أراه أمامي					
٦٠	غالبا ما أنفس عن غضبي بالتهديدات اللفظية .					
٦١	إذا اعتدى علي أحد وأنا غاضب فلا يهدأ لي بال حتى أنتقم منه.					
٦٢	عندما أكن غاضبا أضرب بعرض الحائط بالتعليمات الصادرة من مسئولي.					
٦٣	لدي إحساس قوي بأنني أغضب أكثر مما ينبغي					
٦٤	عندما أغضب أستمر في غضبي أكثر من اللازم					
٦٥	من السهل أن يستثير الناس غضبي					
٦٦	تبقى حالة الغضب تسيطر علي لمدة طويلة					
٦٧	يمكن أن أشعر بالغضب أكثر من مرة في اليوم الواحد					
٦٨	أشعر أني أغضب لأتفه الأسباب					
٦٩	عنما أغضب فأنه يؤثر على مستوى أدائي في تنفيذ مهمة العمل.					
٧٠	عندما أغضب فإني أهدأ بسرعة أكثر من غالبية الناس					
٧١	لا أستطيع نسيان غضبي بسهولة .					
٧٢	عنما أغضب أجد صعوبة في التحكم بغضبي					
٧٣	يندهش زملائي من شدة غضبي					
٧٤	عندما لا أستطيع تفريغ غضبي أعيش في فترة الغضب لفترة طويلة .					
٧٥	أستطيع استثارة الغضب في نفسي بمجرد أن أتذكر شيئا حدث في الماضي					

ملحق رقم ((٧))

الاستبانات في صورتها النهائية

" استبانة الأفكار و انفعال الغضب "

أخي الشرطي/

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

إليك استبانة الغضب والأفكار لدي أفراد الشرطة والذي أعدها الباحث من أجل قياس درجة الأفكار والغضب لدي أفراد الشرطة ، وذلك في إطار دراسة ماجستير بعنوان (**الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات**).

حيث تتكون هذه الاستبانة من (**١٢٣ فقرة**) وأمام كل فقرة من فقرات الاستبانة مجموعة بدائل هي كالتالي:

لا تنطبق، لا تنطبق بدرجة كبيرة، لا تنطبق إلى حد ما ،تنطبق بدرجة كبيرة ،تنطبق تماما، نعم ،لا

لذا أرجو قراءة كل فقرة من فقرات الاستبانة والإجابة عليها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (×) أمام البديل الذي تراه/ مناسباً لديك.

مع العلم أنه لا يوجد هناك عبارات صحيحة وأخرى خطأ، وإنما هي تعبير عن الآراء الشخصية للفرد، وأن نتائج هذه الاستبانة إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية تامة.

شاكرين حسن تعاونكم معنا،،،

الباحث

موسى القصاص

البيانات الأولية

العمر:	٣٠ فأقل	☐	٣١ فأكثر	☐					
السكن :	الشمال	☐	غزة	☐	الوسطى	☐	خانيونس	☐	رفح ☐
المؤهل العلمي :	جامعي	☐	غير جامعي	☐					
الرتبة العسكرية:	جندي	☐	ضابط	☐					
مجال العمل :	التدخل وحفظ النظام	☐	شرطة الدوريات	☐	شرطة البلديات	☐			

مقياس الافكار

الرقم	العبارة	نعم	لا
١.	لا أتردد أبدا في التضحية برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين.		
٢.	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.		
٣.	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من عقابهم ولومهم.		
٤.	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.		
٥.	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.		
٦.	يجب ألا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
٧.	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.		
٨.	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم.		
٩.	أومن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.		
١٠.	يجب أن يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
١١.	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه.		
١٢.	أن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.		
١٣.	أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.		
١٤.	يزعجني أن يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.		
١٥.	أومن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى و إن لم تتصف بالسعادة أو التعاسة.		
١٦.	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.		
١٧.	أتخوف دائما من تسير الأمور على غير ما أريد.		
١٨.	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة.		
١٩.	أؤمن بأن من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.		
٢٠.	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.		
٢١.	أفضل الاعتماد على النفس في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.		
٢٢.	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.		
٢٣.	من غير الحق يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء.		
٢٤.	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلا مثاليا لما أوجه من مشكلات.		
٢٥.	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.		
٢٦.	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.		
٢٧.	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.		
٢٨.	أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.		

الرقم	العبارة	نعم	لا
٢٩.	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.		
٣٠.	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.		
٣١.	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.		
٣٢.	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر.		
٣٣.	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها.		
٣٤.	لا يمكن أن تصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.		
٣٥.	أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.		
٣٦.	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.		
٣٧.	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما تعتبره الحل المثالي لما تواجهه من المشكلات.		
٣٨.	لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاج يقلل من احترام الناس له.		
٣٩.	أرفض التعامل مع الجنس الأخر على أسس المساواة.		
٤٠.	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي.		
٤١.	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.		
٤٢.	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسئ إليهم.		
٤٣.	أؤمن بأن كل ما يتمنى الفرد يدركه.		
٤٤.	أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.		
٤٥.	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.		
٤٦.	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.		
٤٧.	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.		
٤٨.	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.		
٤٩.	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.		
٥٠.	من المنطقي أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عن ما يعتبره حلا مثاليا.		
٥١.	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من ان يقيد نفسه بالرسمية والجدية.		
٥٢.	من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.		

مقياس الغضب (النهائي)

الرقم	العبارة	لا تنطبق	لا تنطبق بدرجة كبيرة	لا تنطبق إلى حد ما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماما
١.	من الأشياء المثيرة لغضبي عدم المساواة بيني وبين زملائي في ايقاع العقوبات.					
٢.	أغضب عنما يتم تغير نظام الدوام بنظام جديد.					
٣.	يلازم غضبي شعور بالرغبة في الانتقام من كل ما يحيط بي.					
٤.	أشعر بسرعة في ضربات قلبي عند زيادة غضبي.					
٥.	أقوم بإيذاء نفسي في حالة غضبي.					
٦.	تخرج مني ألفاظ بذيئة عندما أغضب.					
٧.	لدي إحساس قوي بأنني أغضب أكثر مما ينبغي					
٨.	يثور غضبي عندما يشكوني المواطنون للجهات المسئولة.					
٩.	أغضب عندما لا توفر لي الجهات المسئولة الحماية القانونية من المساءلة خلال العمل.					
١٠.	عندما أغضب تسيطر علي مشاعر الكراهية والحقد على كل شيء.					
١١.	أشعر بصداع عندما أغضب					
١٢.	عندما أغضب أعض أصابعي.					
١٣.	ألقي ما في يدي عندما أغضب.					
١٤.	عندما أغضب أستمر في غضبي أكثر من اللازم					
١٥.	يثار غضبي عندما لا يجد عملي اهتماما من المسئولين.					
١٦.	أغضب من السائقين لعدم افساحهم الطريق لدورية الشرطة.					
١٧.	عندما أغضب تسيطر علي مشاعر الخوف .					
١٨.	أتصبب عرقا في حالة الغضب.					
١٩.	عندما أغضب اضرب رأسي في الحائط.					
٢٠.	استخدم سلاحي عندما أغضب.					
٢١.	من السهل أن يستثير الناس غضبي					
٢٢.	يثور غضبي إذا تم عطل في الدورية ونحن في طريقنا لأداء مهمة عمل.					
٢٣.	أشعر بالغضب لعدم توفر أدوات العمل.					
٢٤.	ينتابني الشعور باليأس عندما أغضب .					
٢٥.	أشعر بألآم في صدري عند الغضب.					
٢٦.	أشد شعري عندما أغضب .					

٢٧.	أتعامل بمنطق العنف مع المواطنين إذا أغضبوني.					
٢٨.	. تبقى حالة الغضب تسيطر علي لمدة طويلة					
٢٩.	ينتابني الغضب عندما تصدر الأوامر لي بطريقة تخالف التسلسل الإداري المتبع.					
٣٠.	أغضب عند تأخر الرواتب.					
٣١.	يلازم غضبي شعور بازدراء للآخرين.					
٣٢.	يصاحب غضبي شعور بآلام في عضلات جسمي .					
٣٣.	في حال غضبي من مسؤولي في العمل أضغط على نفسي لإخفاء مشاعري اتجاههم.					
٣٤.	يعلو صوتي على زملائي في العمل في حالة غضبي.					
٣٥.	أستطيع استثارة الغضب في نفسي بمجرد أن أتذكر شيئا حدث في الماضي					
٣٦.	مما يثير غضبي أن أتعرض لاعتداء لفظي وأنا في العمل.					
٣٧.	أشعر بالغضب عندما يتم معاقبتي في العمل.					
٣٨.	عندما أغضب ينتابني شعور بالضعف والعجز.					
٣٩.	أشعر بزغللة في عيني إذا غضبت.					
٤٠.	أضغط على أسناني أثناء غضبي .					
٤١.	حال كوني غاضبا أعتقل كل من يتواجد في مكان الحدث.					
٤٢.	يمكن أن أشعر بالغضب أكثر من مرة في اليوم الواحد					
٤٣.	أغضب عند تأخر وصول دورية المساندة لمكان الحدث عند طلبها.					
٤٤.	يغضبني عدم التزام المواطنون بالتعليمات الصادرة من الشرطة المكلفة بالمهمة.					
٤٥.	غضبي يجلب لي كثيرا من الشكوى من قبل المواطنين .					
٤٦.	أشعر برجفة في يدي عندما أغضب.					
٤٧.	أتمتع بالقدرة على إخفاء مظاهر الغضب.					
٤٨.	عندما أغضب فإني أفرغ بكل من هو حولي.					
٤٩.	أغضب لأتفه الأسباب					
٥٠.	أغضب عندما يتدخل أي أحد باختصاصي في العمل.					
٥١.	أشعر بالغضب حين تصدر أوامر غير مقتنع بها.					
٥٢.	غضبي يسبب لي كثيرا من الإحراج مع زملائي في العمل.					
٥٣.	أشعر بالإنهاك في حالة الغضب.					
٥٤.	أنسحب من مكان الحدث في حالة غضبي.					
٥٥.	أفرغ عن غضبي بالضرب "بالهراوات" بكل من يتواجد أمامي.					

٥٦.	غضبي يؤثر على أدائي في العمل.					
٥٧.	غضبي يسبب لي كثيرا من المتاعب مع مسئولي.					
٥٨.	أشعر بالاضطراب الجسمي عندما أغضب.					
٥٩.	أقوم بقضم أظافري إذا غضبت.					
٦٠.	عندما أغضب أقوم بتكسير أي شيء أراه أمامي					
٦١.	أهدأ بسرعة بعد الغضب.					
٦٢.	يلازمني شعور بأن أدائي في العمل سيكون أفضل لولم أغضب					
٦٣.	أشعر بالألم في معدتي مع تكرار المواقف التي تغضبني .					
٦٤.	غالبا ما أنفس عن غضبي بالتهديدات اللفظية .					
٦٥.	عندما أغضب أجد صعوبة في التحكم بغضبي					
٦٦.	كلما غضبت يلازمني شعور بالرغبة في تحطيم ممتلكاتي					
٦٧.	يصاحب غضبي احمرارا شديدا في وجهي					
٦٨.	إذا اعتدى علي أحد وأنا غاضب فلا يهدأ لي بال حتى أنتقم منه.					
٦٩.	يندهش زملائي من شدة غضبي					
٧٠.	عندما أكن غاضبا أضرب بعرض الحائط بالتعليمات الصادرة من مسئولي.					
٧١	عندما لا أستطيع تفريغ غضبي أعيش في فترة الغضب لفترة طويلة					